لا تدع الآخرين يحتلون رأسك

دليلك إلى حياة أفضل تقهر فيها الصعاب وتبلغ فيها النجاح



غاري كوكس

نقله إلى العربية

أيهم الصباغ

تصوير
أحمد ياسين

غاري كوكس
لا تدع الآخرين يحتلون رأسك
دليلك إلى حياة أفضل تقهر فيها الصعاب وتبلغ فيها النجاح

العبيكان
Obeikan

لا تدع الآخرين يحتلون رأسك

دليلك إلى حياة أفضل تقهر فيها الصعاب وتبلغ فيها النجاح



لا تدع الآخرين يحتلون رأسك

دليلك إلى حياة أفضل تقهر فيها الصعاب وتبلغ فيها النجاح

غاري كوكس

نقله إلى العربية

أيهم الصباغ



Original Title:

Don't Let Others Rent Space In Your Head

by:

Gary Coxe

ISBN: 0 - 471 - 74693 - 2

Published by: John Wiley & Sons' Inc. Hoboken, New Jersey .U.S.A.

المملكة العربية السعودية، شمال طريق الملك فهد مع تقاطع العروبة، ص. ب. 62807 الرياض 11595

Obeikan Publishers, North King Fahd Road, P.O. Box 62807, Riyadh 11595, Saudi Arabia

الطبعة العربية الأولى **1428هـ ـ 2007م**

ISBN 0 - 132 - 54 - 9960

ⓒ مكتبة العبيكان، 1427هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

كوكس، غاري.

لا تدع الآخرين يحتلون رأسك. / غاري كوكس؛ أيهم صباغ. - الرياض 1427هـ

294 ص؛ 16.5× 24 سم

ردمك: 0 - 132 - 54 - 9960

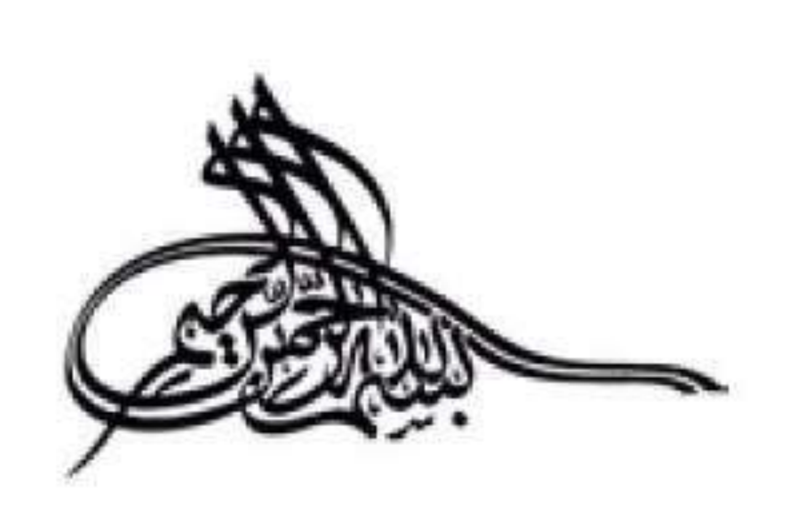
1 ـ التفكير

أ. صباغ، أيهم (مترجم)　　　　ب. العنوان

ديوي: 153.42　　　　1427 / 6423

رقم الإيداع: 1427 / 6423

ردمك: 0 - 132 - 54 - 9960



الإهداء

- أتقــدم بشكـر خــاص لكل مـن آمنـوا بي وسـاندوني طيلة هـذه السنين، بالإضـافـة إلى من حفزوني بعدم إيمانهم بي.
- إلى أبي وأمي اللذين دعـماني في كل مـا أردت القــيــام بـه، ولم يخــبــراني قـط باسـتحـالـة تحقيق أي شئ حتى عندمـا كنت طفـلا صغـيرا، شكـرا لكمـا لإتاحـة الفرصة لي بأن أحلم كما أريد!





الفهرس



لماذا لا يكون الحافز محفزاً على الدوام؟

لماذا الفصل صفر؟

لا يقرأ معظم الناس مقدمات الكتب، وأظن أنه ينبغي عليكم النظر إلى هذا الفصل على أنه مقدمة أشجع الجميع على قراءتها بقوة لأنها تساعد في وصولكم إلى حالة من التناغم مع موقف وغايات الكتاب، وإخباركم عن كيفية وسبب كتابتي له، وجعل بنيته أكثر وضوحا بالنسبة لكم.

السؤال

أتكلم كل عام مع الآلاف من الناس، وأتحدث بصورة دورية إلى الحضور في مراكز المؤتمرات وقاعات الاجتماعات في أنحاء العالم كافة على اختلاف مشاربهم، ومنزلتهم، ومواقعهم في الحياة. يوجد، بلا استثناء، سؤال شديد الإلحاح يطرح علي أكثر من غيره باستمرار، وهو يجسد ما يقول الناس إنهم يقدرونه على النحو الأكبر في ما أعلمه لهم، وقد قادتني تجربتي في الحياة إلى الإجابة عن هذا السؤال بطرق أتفرد بها عن غيري. كثيرا ما تتحدى أجوبتي في الحقيقة قواعد المعرفة المألوفة، وتناقض آراء الخبراء الآخرين، وقد كانت السبب وراء كتابتي لهذا الكتاب، وغيرت من حياتي وحياة العديد ممن سمعوها. إنه لسؤال عظيم يشعرني بالإثارة كلما طرحه الناس علي لأن ذلك يعني أنهم مستعدون لتلقي بعض الحقائق المذهلة عن السعادة، والنجاح، والغنى الذي تقدمه الحياة.

يستخدم الناس في بعض الأحيان لغة مختلفة، ويسألون بصورة متتابعة لتوضيح ما يودون معرفته، ولكن السؤال الأساسي الذي يطرحونه هو: "كيف تمضي قدما بالرغم من عقبات الحياة؟".

لا يعد ذلك السؤال بسيطا، وتوجد الكثير من الأجوبة عنه، وقد كرست حياتي لفهم تلك الأجوبة، وإطلاع الآخرين عليها.

كيف تمضي قدما بالرغم من عقبات الحياة؟

أحب الطيران بشدة، وأقود الطائرات المروحية والعادية، علاوة على حيازتي لرخصة تعليم الطيران (مع أنني نادرا ما أجد الوقت لإعطاء الدروس)، وعندما يسألني أحدهم: "كيف تقود طائرة؟"، فعادة ما أجيبه باختصار حين لا أملك متسعا من الوقت قائلا: "إن دفعت عصا القيادة للأمام ستلاحظ أن المنازل تغدو أكبر حجما، وإن أرجعتها للخلف ستلاحظ أن المنازل تأخذ في التضاؤل".

أما عندما يتوفر الوقت لدي لإعطاء دروس لصديق مقرب، فإنني استمتع بتقديم إجابة مطولة عن السؤال السابق، كما أشعر بمتعة خاصة أثناء مراقبة تقدم مستواه، وبالإثارة حين أستذكر أصول الطيران مجددا مع كل متمرن جديد طيلة مراحل تدريبه. تعد الإجابة القصيرة عن ذلك السؤال ظريفة ومضحكة، ولكن المطولة هي التي تقدم الفائدة الحقيقية، وكذلك هو الحال بالنسبة لكتابي هذا الذي يمثل، حسب اعتقادي، إجابة مطولة عن العديد من التساؤلات.

يكمن السبب وراء تكريسي الوقت لإنجاز هذا الكتاب في صدق وقيمة السؤال "كيف تمضي قدما؟"، ولأنه يستحق أكثر ما يمكنني تقديمه من الأجوبة شمولية. سننظر في الصفحات التالية إلى السؤال بحد ذاته، ونناقش بعضا من الأسئلة المرافقة له، والتي تغطي مواضيع النجاح، والثروة، والتحفيز، والتفاؤل، والسعادة، والتفكير الإيجابي، ولكن القيمة الحقيقية لهذا الكتاب تتمثل في مجموعة من

الأمثلة المستقاة من عالمنا المعاش، والأدوات التي تمكنكم من المضي قدما، والإنجاز، والعطاء لما تبقى من حياتكم.

اللعب بالألفاظ ليس هو الحل

كثيرا ما يكون الناس على استعداد لتقبل الأجوبة ممن يدعون أنفسهم بالخبراء، ويوظفون اللغة بذكاء، أو يقولون ما يبدو عميقا من الأشياء. اكتشفت خلال مسيرتي في هذا المجال أن البالغين كثيرا ما ينصتون بشكل أفضل إن استخدم المتحدث إليهم اللغة المناسبة، أو سرد القصص بذكاء لإيصال فكرته، ولو نظرتم أعزائي القراء إلى جميع المتحدثين الذين يحفزونكم أو يلهمونكم ستجدون أن معظمهم يأتي بقصص شائقة، ويتلاعب بالألفاظ بذكاء كي يحوز على انتباهكم، ويساعدكم في تذكر النقاط التي يطرحها، ولسوء الحظ فإن الكثير من المتمرسين في مجال الإعلام، ومن يتمتعون بشخصيات جذابة آسرة، لا يملكون سوى بعض الأجوبة الذكية التي لا تفيدنا كثيرا في نهاية المطاف.

أرجو ألا تسيئوا فهمي، فأنا أسرد القصص أيضا، لأنها تساعد الناس على تذكر وفهم الأفكار التي أحاول إيصالها إليهم، وتعد أداة تدريب ممتازة، ولكنها لا تشكل غاية بحد ذاتها. يبدو لي أن مجرد إبداء ملاحظة حول شيء ما، ثم توضيحه عن طريق التلاعب الذكي بالألفاظ، أو سرد قصة مشوقة يشكل البداية والنهاية للكثير من خبراء التطوير الشخصي، بينما أرى الحاجة للمضي أبعد من ذلك، وأملك على الدوام الأدوات والتمارين اللازمة لمساعدة الناس في المضي إلى ما وراء ظروفهم الآنية.

لسوء الحظ، لا يملك الكثير من المتمرسين في مجال الإعلام، ومن يتمتعون بشخصيات جذابة آسرة سوى بعض الأجوبة الذكية التي لا تفيدنا كثيرا في نهاية المطاف.

أتلقى بعض الردود والملاحظات المثيرة ممن يستمعون إلى محاضراتي لأن غايتي تتمثل بتطوير وإيصال الأدوات التي تساعد الناس في المواقف الحياتية الفعلية، لا مجرد تقديم حافز بسيط لهم. يحب الكثير من الخطباء تلقي الإطراء بعد انتهاء خطبهم، ويشعرون بالحماسة حين يعلمون أنهم نجحوا في تحفيز الحضور، ومع أن ذلك يبدو نتيجة رائعة، ويظهر أن الجميع أحبوا المتحدث إليهم، إلا أن الشعور بالتحفيز نادرا ما يساعد الناس على إنجاز أكثر مما قد ينجزونه بطرق أخرى، ولا يقدم في نهاية الأمر أكثر من مجرد إحساس مشوش قصير الأجل، وإن كان دافئا، يماثل ما تشعر به بعد تناولك كأسا من الشراب. أبذل كل ما في وسعي للبحث عن الأدوات التي يمكن أن يستخدمها الناس كي ينجزوا الأشياء، حالما شعروا بالتحفيز الذي يعد خطوة مهمة على الدوام، ولكن التقدم الحقيقي يأتي من الفعل السليم والمتناغم، ووجود الحافز وحده يمكن أن يقود إلى الفعل، ولكن ليس الفعل السليم بالضرورة، إنه يماثل محاولة دفع سيارة متوقفة، حيث تكون نشيطا حين قيامك بذلك، وتبذل الجهد، ولكنك لا تنجز شيئا على الإطلاق.

أبذل كل ما في وسعي للبحث عن الأدوات التي يمكن أن يستخدمها الناس كي ينجزوا الأشياء، حالما شعروا بالتحفيز.

صممت الأدوات التي ستقرأ عنها في هذا الكتاب كي تدفعك للتحرك ومواصلة المسير في الاتجاه الصحيح، ومن ثم حثك على الإنجاز والعطاء لما تبقى من حياتك. يكمن الجمال الذي يميز التحرك واستخدام تلك الأدوات في أن النتائج ستولد قوة دافعة تحفزك تلقائيا، إن كانت سليمة، على مواصلة التحرك والإنجاز، وتنظيم حياتك في دورة من تحسين الذات التلقائي.

صحيح أن جعبتي تزخر بعشرات الأدوات المفيدة، ولكن ذلك لا يعني نجاحها في جميع المواقف، أو محبتك لها بالضرورة، فإن لم يعجبك اقتراح أو أداة معينة، فبإمكانك عدم استخدامها. تقارب الشخصيات المختلفة مشكلات الحياة وعقباتها

بطرق متباينة (لاحظوا أنني لم أدعها بالتحديات، وسنناقش ذلك لاحقا)، ولكنك ستكتشف في النهاية أن معظم الطرق التي أدرسها تنجح مع معظم الناس.

أتمتع بشخصية عملية في الحقيقة، وأملك حافزا قويا لإنجاز الأشياء (لا يعني هذا أن الكتاب موجه لمن هم على شاكلتي فحسب)، ولكن الدافع الوحيد الذي ألهمني للانخراط في مهنتي الحالية كان نتيجة الصدمات التي سببتها لي تجاربي في الحياة، وثبطت عزيمتي، مما جعلني أوجه السؤال ذاته لنفسي: "كيف أمضي قدما؟".

أدركت في بداية الأمر وجود الكثير ممن مروا بهذا الموقف من قبلي، فتوجهت للخبراء ملتمسا حكمتهم ونصحهم، وقد وجدت الكثير من الابتذال واللعب الذكي بالألفاظ، الذي يكاد يخلو من أي جوهر حقيقي يساعدني على الخروج من الوضع الذي جرتني إليه الحياة، حيث كنت قد مررت بالكثير من الأحداث المأساوية في فترة قصيرة جدا من الزمن، ولم تكن الحلول التقليدية المتبعة كافية بالنسبة لي.

تمثل أحد أكثر الحلول المزعجة التي اقترحها علي الأصدقاء والخبراء على حد سواء في مجرد التفكير بإيجابية، حيث يعتقد البعض أن التفكير الإيجابي يمنح المرء شعورا جيدا في البداية، ويساعده على الخروج من أكثر الأماكن انحدارا في حياته، ولكنه كان كذبة بالنسبة لي، ولم يساعدني على الإطلاق، وكنت في مرحلة شديدة من التدني، بحيث لم يؤد خلالها إلا إلى تضخيم ما كنت أشعر به من سوء. رأى المقترحون، علاوة على ذلك، أن التفكير الإيجابي يمثل غاية بحد ذاته، وأنني لا أحتاج غير اتباعه، ولكنني اكتشفت في النهاية أنه لا يقل فراغا عن جميع الأجوبة الأخرى التي كان الناس يقدمونها، وأظن أنكم تتفقون معي على أن الحياة أعقد قليلا من أن يتم التعامل معها بحلول مماثلة، وبالتالي وجدت نفسي مستمرا في التساؤل: "ها أنا ذا قد جربت نصائحكم ولم تفدني، فكيف لي بالفعل أن أمضي قدما؟".

تمثل أحد أكثر الحلول المزعجة التي اقترحها علي الأصدقاء والخبراء على حد سواء في مجرد التفكير بإيجابية.

لقد وصلت إلى ما أنا عليه اليوم، لأن الحظ أتاح لي المرور بخليط من التجارب الجيدة والسيئة جدا في حياتي، علاوة على اهتمامي بما يحفز الناس، والإيمان الذي أتحلى به بكل تأكيد، ونظرا لكون شخصيتي ذات توجه عملي، فقد كنت ناجحا بالفعل في مرحلة المراهقة، ولكنني لم أكتف - عندما ضاع كل ما عملت من أجله خلال أشهر قلائل - بالتساؤل عن كيفية المضي قدما فحسب، بل وعما أوصلني إلى هذا المنزلق في المقام الأول.

أردت أن أعرف المزيد عن السبب في ما وصلت إليه، على النقيض من معظم الناس الذين يعانون من مشكلات في حياتهم، ويعملون لسنوات بغية تجاوز ماضيهم كي يعزو ما حصل لهم في نهاية المطاف إلى الكثير من الحظ والتوقيت السيئين. تمثل أكثر ما أحبطني في أنني يمكن أن أمر بالكثير من المشاعر السلبية في حياتي، دون معرفة السبيل إلى تغييرها، بل والأنكى من ذلك عدم القدرة على فهم الكيفية التي تملكتني بها أصلا.

لم أرد معرفة السبيل إلى كيفية المضي قدما فحسب، بل وكل شيء عن التجربة التي مررت بها أيضا كي أستطيع السيطرة على الوضع الناشئ عنها، ومساعدة الآخرين على القيام بالمثل، وقد توصلت لنتيجة مفادها أن قدرتك على معرفة السبب الكامن وراء امتلاكك المشاعر السلبية سوف تساعدك، فإن لم تقم بذلك قبل كل شيء، سيكون من العسير تغيير تلك المشاعر وجعلها إيجابية، علاوة على أن ما يفوق المشاعر السلبية ذاتها سوءا، هو الجهل بمصدرها الذي يمكن أن توفر لك معرفته على الأقل مكانا تنطلق منه.

علاوة على أن ما يفوق الأحاسيس السلبية ذاتها سوءا، هو الجهل بمصدرها.

أريدكم أن تنظروا إلى هذا الكتاب على أنه نتيجة دراستي عن السلوك الإنساني، وأنه يزخر بالأساليب العظيمة التي يمكنكم اتباعها كي تساعدكم في حياتكم، وسوف أدلكم من خلاله على كيفية التلاعب بذهنكم، عوضا عن تركه يتلاعب بكم.

من المثير للاهتمام ملاحظة أن معظم الناس يتجنبون بصورة خاصة البقاء مطولا في غمار تجاربهم السيئة، لأن من شأن ذلك إثارة اكتئابهم، ولكن توجد بعض الصحة أيضا في الفكرة القائلة: إن ما تركز عليه هو ما تجنيه من الحياة، وتستفيد منه بغض النظر عن ماهيته. يمكن أن يؤدي التركيز على الأمور السيئة إلى إقحام المزيد منها في حياتك، ولكنني أركز على كل من تجاربي الجيدة والسيئة من منظور طبي تحليلي مجرد، كي أستطيع العمل على إخضاع أية ظروف يمكن أن تفرضها الحياة علي، وهذا بالفعل ما تساعد العديد من تماريني الناس على القيام به، كي يستطيعوا السيطرة على حياتهم.

أينما كان مكانك، فهو ما تحتاج البدء منه

ستكتشفون لاحقا في الكتاب أنني أملك شخصية عملية، وستطلعون على كيفية معاناتي لظروف الحياة، وقد شكلت تلك الحالة المتدهورة نقطة البدء بالنسبة لي. لا يدور هذا الكتاب ببساطة حول السبل الكفيلة بالتغلب على الاكتئاب الناتج عن ظروف الحياة، ولا يمثل كذلك مجرد وسيلة للوصول إلى الثراء أو النجاح، مع أنه يساعدكم على تحقيق هذه الطموحات أو الأهداف، ولكن الأدوات الموجودة فيه يمكن أن تساعد أيا كان على بلوغ المرحلة التالية، بغض النظر عما يعنيه ذلك.

يمكن أن تساعد الأدوات الموجودة في هذا الكتاب أيا كان على بلوغ المرحلة التالية، بغض النظر عما يعنيه ذلك.

هل أنت مستعد لطرح السؤال؟

هل أنت مستعد لطرح السؤال، بل والأهم من ذلك، هل أنت مستعد للقيام بأي شيء حين أخبرك عن كيفية مواصلة المضي قدما، بالرغم من كل العقبات؟.

ستشعر عزيزي القارئ، بينما تقرأ هذا الكتاب خلال الساعات أو الأيام القليلة المقبلة، بالإلهام، والتحفيز، وتغير نظرتك إلى ظروف حياتك، وسترى بعد ذلك بعدة أيام، أو أسابيع، أو حتى أشهر بأن حياتك آخذة في التحسن، وبأنك تتغلب على

المشكلات التي كانت تعيق تقدمك، وستتجز بصورة أكبر، وتشعر بشعور أفضل حيال نفسك، وتصبح أكثر تفاؤلا مع تقدمك للإمام، فأخرج هذا الكتاب من رفك، حين تدرك أن حياتك قد أصبحت أفضل، واقرأه مرة أخرى.

ستخرج، حين قراءتك الكتاب مجددا بنتيجتين، تتمثل أولاهما في إعادة تقييمك للأدوات التي استخدمتها كي تصل إلى ما أصبحت عليه، وسترى أن اقتراحاتي هي أكثر من مجرد كلمات مطبوعة، أو قصص ظريفة تعلق بالذاكرة، وسيتبلور في ذهنك بالتالي أن تلك الأدوات مفيدة بالفعل، وأنك يجب أن تكون مستعدا لتجربة المزيد منها. أما بالنسبة للنتيجة الثانية، فستجد أنك تحتل مكانا جديدا في حياتك، وستشعر بوجود ما يلهمك كي تجرب أدوات جديدة، أو ربما أدوات أفادتك سابقا، ولكن في مواقف جديدة هذه المرة.

مجددا، هذا ما تختلف به طريقتي بصدق عن الكثير من غيرها، فهنالك كتب تنصح قارئيها في بعض الأحيان بقراءتها مرة أخرى كل عام أو اثنين، ولكن برامجها تقوم في الغالب على التشجيع وضخ الحافز، وتهدف إلى إعادة تزويدكم بالطاقة وإلهامكم مجددا. لا شك أن التحفيز أمر جيد، وإن ساعد لفترة وجيزة، ولكن الأمر يتطلب ما هو أكثر من ذلك كي تتقدموا في حياتكم، وتتجزوا بصورة أكبر. إنه يستلزم أيضا توفر الحالة العقلية الملائمة والفعل السليم، وبالنظر إلى أن معظم البرامج التحفيزية لا تقدم الكثير من الأدوات المفيدة، فإن ذلك يجعلك بحاجة لقراءة القصص التحفيزية مجددا، بل والأنكى من ذلك انتظار عام أو ما قارب لتفسح الوقت لنفسك، كي تنسى تلك القصص، بغية إعطائها المجال لإلهامك ثانية عند إعادة قراءتها.

أسألك قراءة الكتاب مجددا لرغبتي في أن ترى نجاح الأدوات التي قدمتها لك، وأن تجد أدوات جديدة يمكنك تطبيقها على مواقف جديدة، وربما تقرأ إبان ذلك ثانية بعض القصص التي حفزتك، أو جعلتك تفكر، أو تبتسم، أو تبكي من قبل، ولكن ذلك ليس السبب الرئيس لقراءة الكتاب مرة أخرى. ستكتشف بحق في المرة الثانية

أن القصص ستكون أقل تحفيزا، ولكن الأدوات ونظرتك لها هي ما ستساعدك بالفعل على مواصلة التقدم في الاتجاه الصحيح.

قام علماء النفس بتحديد قسم من الدماغ على أنه المسئول عن زيادة الإدراك لدى الإنسان، ويدعى "الجهاز الشبكي المنشط"، ويشبه الأمر شرائك سيارة جديدة، ثم ملاحظتك ظهور سيارات مماثلة لها في كل مكان، وعلى نحو مفاجئ!. يستخدم هذا الكتاب، على نحو مماثل، "مبدأ التنشيط الشبكي" لمساعدتك على بناء قوة دافعة خاصة بك، وسوف تستخدم الأمثلة والأدوات الموجودة في هذا الكتاب عند قراءته للمرة الأولى، ولكنك ستعتمد على إدراكك المتزايد حديثا، حين تعيد الكرة، لتقوم بما هو أكثر.

وبالنظر إلى أن برنامجي ملئ بالأدوات الحقيقية والعملية اللازمة لمساعدة الناس على الانتقال إلى المرحلة التالية في حياتهم، فإن التحفيز الحقيقي، الذي ستقوم باختباره، سيأتيك من مكان مختلف وأفضل، ويجب أن ينبع الإلهام الذي ستشعر به مستقبلا من نجاحاتك (وربما بعض إخفاقاتك) لا من قصصي، وهو ما سيحدث بالفعل.

ما الذي يريده معظم الناس؟

عادة ما يُسبق السؤال "كيف تمضي قدما؟" أو يُتبع بسؤال آخر عن كيفية إنجاز شيء ما، أو شرائه، أو الفوز بعاطفة أحدهم، أو تجاوز تجربة سيئة، وكيفما كان تعريفك للنجاح، أو مهما كان ما تريده من الحياة، فإن رغباتنا تدفع بصورة أساسية من قبل حاجات معينة نشترك بها جميعا، وسيساعدنا فهم تلك الحاجات على تنقيح أهدافنا الشخصية، وانتقاء الأدوات الأفضل لتلبية حاجاتنا.

يشترك معظم الناس بعدد من الأشياء، وإن أخذنا بعين الاعتبار وجود بعض الاستثناءات لهذه القاعدة، والتي ترتبط عادة باضطرابات الشخصية، فإن الجميع يشتركون عمليا بالرغبات التالية: السعادة، الصحة، اكتساب محبة الآخرين، التحكم بالظروف التي تمر بنا، والنجاح، كما أن جميعنا يرغب بالتملك بدرجة أو بأخرى.

عادة ما تشير الأشياء التي نود تملكها إلى إحدى رغباتنا الأخرى، لأننا نؤمن في الكثير من الأوقات بأن تلك الأشياء تجعلنا سعداء، أو تعكس نجاحاتنا. ومع أن ذلك قد يبدو صحيحا بشكل أو بآخر، فإننا بحاجة إلى تلبية رغباتنا في النهاية بصورة مختلفة.

أخيرا، إن أردنا الوصول إلى السعادة، أو الحب، أو التحكم، أو النجاح، أو الصحة وفق مفهومنا الذاتي لها جميعا، فعلينا بصدق أن نسيطر - أكثر من مجرد أن نحوز - على الأشياء التي نعتقد أننا نريد تملكها. يتمثل أحد المفاتيح الحقيقية للسعادة في فهم مجمل عملية الإنجاز الشخصي، بالإضافة إلى جميع عناصر النجاح.

لو قرأت في السابق أي كتاب عن النجاح، أو تنظيم الوقت، أو تحديد الأهداف، أو زيادة المبيعات، أو أي موضوع يرتبط ولو بصورة بعيدة بالإنجاز الشخصي، فلن تكون الحقيقة السابقة غريبة عنك. علاوة على ذلك، من المحتمل أيضا أن تكون قد قرأت كتبا، أو شاهدت برامج إعلانية تثقيفية تروج لصفوف تدرس كيفية الوصول إلى مستويات مذهلة من السعادة والنجاح الشخصيين اللذين تحلم باكتسابهما على الدوام.

يتمثل أحد المفاتيح الحقيقية للسعادة في فهم مجمل عملية الإنجاز الشخصي، بالإضافة إلى جميع عناصر النجاح.

ولو كنت قد انخرطت، علاوة على قراءة كتاب ما، في برنامج للإنجاز الشخصي، فستكون بالفعل قد خبرت بعض الأفكار التي يتفق معظم الخبراء على فائدتها في مساعدتك على بلوغ أحلامك (أو زيادة مبيعاتك، أو أيا كانت الرغبة المعتملة في نفسك).

أعتقد أنك ستلحظ الاختلاف في هذا الكتاب عن غيره، وإن كان بسيطا، من ناحيتين مهمتين تكمن أولاهما في منحه الكثير من الأدوات المحددة، ويمكنك أن تتوقع إيجاد معلومات مفصلة تأخذك بالفعل إلى ما هو أبعد من المقترحات التي يقدمها أنصار التفكير الإيجابي، الذي لا يعدو كونه أكثر من أداة بسيطة، لا يمكنك استخدامها دون إرساء الأساس المناسب الذي يجعلك مهيأ للتعامل معها، ومعرفة ما تفعله بعدها.

اسمحوا لي، بينما أتحدث عن التفكير الإيجابي، أن أقول التالي: عندما تسمع بعض المتحدثين، يتراءى لك أن المهارات التي يتضمنها التفكير الإيجابي سهلة نسبيا بحيث يمكن إتقانها، وأنها قادرة باستمرار على منحك الشعور الجيد، والغلبة على المشاعر السلبية في بعض المواقف، وبما أن أولئك المتحدثين يصورون التفكير الإيجابي على أنه غاية في البساطة، فسيتحول إلى اقتراح يجذبك في الظاهر، ولكن لا يقدم معظم أنصار التفكير الإيجابي، لسوء الحظ، الكثير مما يتجاوز هذا الأمل الكاذب. تكمن الحقيقة، تبعا لكل حالة، في أن التفكير الإيجابي التأكيدي يمكن أن يزيد من سوء شعورك، وربما كان للتفكير الإيجابي وقت وموضع معينان يستخدم خلالهما، ولكنه لا يتمتع بذلك القدر من الفائدة التي يعتقد معظم الناس أنه يقدمها، وسيبين لكم هذا الكتاب متى يكون، أو لا يكون، مفيدا.

يمكن أن يزيد التفكير الإيجابي التأكيدي، تبعا لكل حالة، من سوء شعورك.

سيأخذكم هذا الكتاب بالفعل إلى ما هو أبعد من التفكير الإيجابي، وسيقدم لكم مجموعة شاملة من الأدوات التي يلعب كل منها دوره المحدد على امتداد رحلتكم للإنجاز الشخصي، والنجاح، والسعادة المتزايدة. لا تنسوا أن هذا الكتاب يختلف عن غيره من ناحيتين، كما أسلفت من قبل، لأنه يمنح مجموعة متكاملة من الأدوات العظيمة والإرشادات الضرورية لفهم كيفية عملها، وتوقيت استخدامها، وهذا هو ما يمثل ناحية الاختلاف الأولى.

تتمثل الناحية الثانية في أن الكتاب يتسم بالواقعية بما يتجاوز غيره كثيرا، وستدرك قبل أن تنهي قراءة صفحته الأخيرة أنك ستكون بحاجة إلى القيام ببعض العمل الفعلي كي تبلغ غاياتك، وإن لم تبد هذه الفكرة مخيفة لك بشكل كاف، فربما تفي الفكرة التالية بالغرض.

تتمثل الحقيقة المجردة - بالرغم من أن هذا الكتاب سيساعدك على تحقيق النجاح، وبلوغ السعادة وفق مفهومهما بالنسبة لك - في أن الأشياء السيئة ستستمر

بالحدوث، وستكتشف أن النتائج المثالية، التي تعد بها برامج مساعدة الذات الأخرى، تتجاهل حقيقة أن الحياة ستواصل وضع عقبات جديدة في طريقك، وستستمر في التساؤل، مهما أنجزت من الأشياء، عن كيفية المضي قدما.

إن أردت كتابا يعد بمنحك شعورا جيدا تجاه نفسك أو طبيعتك البشرية، فبإمكانك إيجاد العشرات منه، ولكنها لن توصلك، لسوء الحظ، إلى نتائج العالم الحقيقي المعاش، ولن يدوم أي شعور جيد يمكن أن تختبره بفضلها. تذكر التالي فحسب: ربما يمنحك التحفيز وحده شعورا جيدا لفترة قصيرة، ولكنه نادرا ما يعطي النتائج المرجوة من قبل الناس في نهاية المطاف.

تستحق غاياتنا في الحياة أن نجدَّ في تحقيقها بالرغم مما يتطلبه ذلك من عمل، فإن اطلعت بما يكفي على فلسفة الشعور الجيد، وأصبحت على استعداد للتمسك بقناعاتك، وبلوغ أهدافك، والقيام بكل ما يلزم كي تستحق حياتك أن تعيشها، وتواصل تقدمك باستمرار، فاقلب الصفحة، واستعد لتجربة تغير فيها حياتك.

ربما يمنحك التحفيز وحده شعورا جيدا لفترة قصيرة، ولكنه نادرا ما يعطي النتائج المرجوة من قبل الناس في نهاية المطاف.

*****

• الخلاصة

- يدور هذا الكتاب حول كيفية المضي قدما بالرغم من المشكلات والتحديات.
- تعد الأقوال والقصص الذكية رائعة، إن ساعدتك على تذكر شيء قيم، ولكن كثيرا ما يحاول الخبراء تحفيز الناس، وإلهامهم بالقصص والألفاظ الذكية فحسب، وأعتقد أنه يجدر بنا بلوغ ما هو أعمق من ذلك.
- يحوي هذا الكتاب مجموعة من الأدوات والأفكار اللازمة لتذليل العقبات، والانتقال إلى المرحلة التالية.
- يعد الكثير من الأجوبة الرائجة خاطئا، وسيفند هذا الكتاب تلك الأساطير، ويساعدك على فهم الحقائق الكامنة وراء السلوك الإنساني.
- ستكون بحاجة إلى فهم مجمل عملية الإنجاز الشخصي كي تكون قادرا على تحقيق إنجازات حقيقية في حياتك الشخصية والعملية.
- قد يأتي التفكير الإيجابي بنتائج عكسية تبعا لوضعك في الحياة.
- يتطلب الإنجاز بذل الجهد.





الفصل 1

ما الذي يعنيه "لا تدع الآخرين يحتلون رأسك" بالفعل؟

أمضيت جزءا كبيرا من حياتي في دراسة إنجازات رجال الأعمال الناجحين، وكيفية تحقيقهم لذلك النجاح، وسترون في الفصل التالي كيف أن حوافزي وأساليبي تختلف كثيرا عن تلك الخاصة بمدربي الحياة التقليديين، وخبراء النمو الشخصي، وستبدؤون بفهم سبب ذلك الاختلاف (لا أعتبر نفسي مدربا للحياة، ولكن هذه قصة مختلفة). أصبحت أدرك أن الناس يمكن أن ينجزوا بصورة أكبر حين لا يسمحون لغيرهم من البشر أو الأشياء الأخرى بالتأثير فيهم بشكل سلبي، وأدعو هذه المشكلة "بشغل الناس والأشياء لحيز من تفكيرك". لا تعد فكرة السماح للآخرين بالتأثير في قرارات وتصرفات الغير أمرا غريبا على أي شخص تجاوز سن الرابعة، فهي تحدث على الدوام، كما تستند صناعات بأكملها كصناعة الإعلان، والعلاقات العامة، والاستشارات المالية إلى مبدأ التأثير والتدخل، وقد مارس الأطفال في سن الخامسة على الدوام ومنذ قديم الزمن طرقا مختلفة للتأثير في من يكبرونهم سنا، عن طريق اتباع صيغ مؤثرة للجذب، والتظارف، أو الصراخ بشدة.

- **معلومة مفيدة: (لا ينام الحالمون أبدا وعيونهم مغمضة).**

إن أردت إنجاز المزيد والتقدم نحو المرحلة التالية من حياتك، فيجب ألا تحرص على عدم السماح للآخرين بشغل حيز هام من تفكيرك فحسب، بل والأشياء الأخرى كذلك، بما فيها أفكارك السلبية. دلتني تجربتي على أن أفكارنا السلبية تمثل في

الكثير من الأحيان أسوأ أعدائنا، وكلما كانت نظرتنا سيئة إلى ماضينا، كلما أفسحنا المجال لأفكارنا السلبية بالتحكم بكياننا، والسيطرة على مستقبلنا، ومن البديهي أننا نملك كبشر أفكارا، وأهدافا، وعلاقات، واهتمامات أخرى نرغب في متابعتها وإنجازها، ولكن مستقبلنا سيكون أكثر ضبابية في معظم الأوقات، إن سمحنا لأي شيء بشغل حيز من تفكيرنا.

دلتني تجربتي على أن أفكارنا السلبية تمثل في الكثير من الأحيان أسوأ أعدائنا.

تتمثل إحدى الأساليب التي أتبعها عند استهلال الحديث مع أحدهم في البدء بسؤال يحرضه على التفكير: "أين ستكون، ما الذي ستفعله، ما الذي سيكون بحوزتك، والأهم من ذلك، كيف ستختلف طريقة تفكيرك إن لم تسمح لأي شخص، أو شيء، أو أفكارك السلبية حول ماضيك بشغل حيز من ذهنك؟". تأمل عزيزي القارئ هذا السؤال بنفسك، وبالمناسبة، إن كنت على قناعة بأنك من البشر، فاعلم أنه لا مناص من تركك الأشياء تشغل حيزا من تفكيرك، لأن ذلك جزء من الطبيعة الإنسانية، ولكن تحديد حجم ذلك الحيز يتوقف عليك تماما.

تتلازم قاعدة المجازفة مع هذا المبدأ، حيث تنص تلك القاعدة على التالي: كلما خاطرت بشكل أكبر في الحياة والعمل، كلما نزعت بصورة أكبر لترك الآخرين يحتلون رأسك. يميل الناس بصورة طبيعية إلى الحصول على آراء تدلهم على كيفية الاستجابة للمواقف الجديدة في حياتهم، وإن قدر لك أن تجرب شيئا جديدا أو استثنائيا للغاية، يخرجك من المنطقة المألوفة والمريحة من حياتك، فستبحث عن كل ما يرشدك، ويدعم طريقة تصرفك حيال تلك التجربة. لقد امتلك من نجحوا بامتياز في حياتهم القدرة على عدم السماح للآخرين بشغل حيز من تفكيرهم، وحصروا اهتمامهم في الاستطلاع الواقعي لآراء الناس حول مقدار المخاطر التي يمكن أن يواجهوها، دون إعطاء أي معنى عاطفي لذلك، ويمكن أن تكون عزيزي

القارئ قد بدأت بالفعل في تحجيم حيز الأفكار السلبية في ذهنك، ولكن امتلاكك القدرة الحقيقية على التحكم بهذا الأمر، لن يمكنك من مجرد التفكير بتحقيق النجاح فحسب، بل وما يتجاوز ذلك بكثير أيضا.

أرجو أن تأخذ الفكرة التالية بعين الاعتبار: بمجرد أن تدخل معترك مجال جديد غير مألوف لديك، وتجازف أثناء القيام بذلك، وتستطلع مدى هذه المجازفة، فمن الممكن أن يخوض ذهنك في الأفكار السلبية، إن لم تحقق النتائج المرجوة، ولذلك يعد عدم السماح للأشياء بشغل حيز من تفكيرنا بمثابة سباق محموم، لا ينتهي أبدا.

من الممكن أن يخوض ذهنك في الأفكار السلبية إن لم تحقق النتائج المرجوة.

لقد حطم العداء روجر بانيستر الرقم القياسي، وقطع الميل في أقل من أربع دقائق، لأنه رفض السماح للأفكار السلبية بالتأثير في تفكيره، وعليه لم تشغل استحالة تحطيم ذلك الرقم أي حيز من ذهنه.

تخيل لو فكرت بتحقيق النجاح لدرجة خيالية، تبدو معها كمن لا يعيش في هذا العالم!، لقد كان ذلك ما فعله ريتشارد برانسون رجل الأعمال الموهوب، ومؤسس شركتي "فيرجين" للطيران والتسجيلات، وكبير مدرائهما التنفيذيين، والملياردير العاشق للمغامرة، والذي لم يكتف مؤخرا بشراء واحدة أو اثنتين، بل ست من المركبات الفضائية!. إنني لأشعر في الواقع بشيء من السخف حين أذكر هذا الأمر، ولكن شعوري لا يغير من حقيقة شرائه تلك المركبات، فهل تعقلون ذلك؟!.

ماذا تظنون ريتشارد برانسون فاعلا بتلك المركبات؟. إنه يريد أخذكم إلى فنادق يشيدها في الفضاء، ومن المؤكد أن تظنوا أنه مختل حين سماعكم خطته هذه، ولكن الحقيقة تتمثل في أن الرحلات التجارية إلى الفضاء، غدت أمرا واقعا لا يعمل ريتشارد برانسون إلا على الاستفادة منه.

هل تعتقدون أن ريتشارد برانسون كان سيشتري تلك المركبات، أو يفكر في تشييد تلك الفنادق الفضائية لو ترك الآخرين يحتلون رأسه؟.

أود أن أعرفكم إلى شخص آخر، يتمتع بفكر تقدمي، ويرفض السماح للناس كذلك بأن يشغلوا حيزا من تفكيره. إنه ناصحي المخلص حول شؤون العمل، وأرغب في إطلاعكم على قصة النجاح المذهل الذي حققه نتيجة لطريقته في التفكير.

لقد قرر منذ سنوات بعيدة العمل في مجال الفنادق، ولم يكن لديه حينها أية خبرة على الإطلاق في ذلك المجال. لا يمثل هذا سوى البداية حيث قام بشراء فندق مهجور، لا يؤمه أحد، بعد أن بقي شاغرا لفترة من الزمن نتيجة فشل مالكه السابق في مواصلة إدارته.

ومن دون أن يتحدث حتى إلى المالك السابق، التقط صديقي بعض الإشارات الدالة على سبب فشل الفندق في استقطاب النزلاء، فقد كان يقع تماما على مرمى حجر من مدرج مطار دولي، تحط فيه الطائرات على مختلف أنواعها، وتقلع طيلة اليوم، وكان من الواضح بالتالي أن ما ينتج عن ذلك من ضجيج يقلق راحة النزلاء.

لا حاجة بي للقول إن الكثير من الناس اعتقدوا أن الفندق مشروع خاسر، وبخاصة لرجل تتمثل خبرته الرئيسة في مجال العمل ببيع مكيفات الهواء. لقد دخل صديقي معترك مجال لا يعلم شيئا عنه، واشترى فندقا ملاصقا لمدرج طائرات مفعم بالحركة، ولم يكن الناس خجلين بالواقع حين قال العديد منهم لهذا الوافد الجديد على عالم الفنادق، إن استثماره خاسر بالتأكيد، لا بل ووصل الأمر ببعضهم لاتهامه بالجنون.

لو وضعت نفسك مكان هذا الرجل، هل كنت لتترك عملا تعلم أنك تتقنه جيدا، وتستثمر مبلغا ضخما من المال (كان الكثير منه مقترضا) في فندق متوقف عن العمل، علاوة على بقائه شاغرا لفترة كافية من الزمن لجعل مدراء الفنادق الآخرين، يعلمون بأمره دون التفكير بمجرد محاولة إعادة تأهيله؟. لا يرغب أحد بالتأكيد في المراهنة على مشروع خاسر، وإن نظرت إلى الأمر من هذا المنطلق، فستجد أن الفكرة مخيفة برمتها.

قرر صديقي رجل الأعمال المضي قدما في مشروعه عوضا عن إفساح المجال للآخرين لشغل حيز من تفكيره، وقام بإعادة تأهيل الفندق ليصبح قادرا على جذب النزلاء، واستمر في التركيز على هدفه، وحول الأفكار السلبية حول المشروع إلى حالة محايدة كي يكون قادرا على إيجاد الحلول لها.

ولكن ماذا عن مشكلة الضجيج؟. لم تتوفر للرجل بالطبع إمكانية إغلاق مطار دولي، وحتى لو استطاع القيام بذلك، لم يكن ليفعل لأن المسافرين سيصبحون في تلك الحالة عاجزين عن الوصول إلى منتجعه الجميل بسهولة. عندما تأبى السماح للأشخاص أو الأشياء بشغل حيز من تفكيرك، فسوف تفكر بطريقة مختلفة كليا، وإن قمت اليوم بزيارة ذلك المنتجع الفخم، فستستمر برؤية وسماع الصخب الناتج عن إقلاع الطائرات النفاثة، ولكن المنتجع يبقى مع ذلك في قمة النجاح!، أما إن لم تكن قد قمت بهذه الزيارة، فسوف تتساءل على الأرجح عن كيفية نجاح هذا الفندق والمنتجع. يتمثل ما يثير الدهشة بحق في أن النزلاء لا يشعرون بالضيق حتى من ذلك الضجيج!.

عندما تأبى السماح للأشخاص أو الأشياء بشغل حيز من تفكيرك، فسوف تفكر بطريقة مختلفة كليا.

يشارك كل من ينزل في هذا المنتجع الجميل بصورة فعلية في برنامج تعريفي بالمنتجع، وتسمح هذه السياسة لكل نزيل بالتعرف المباشر إلى المطاعم، والجولات، والأنشطة، ووسائل الراحة المتوفرة في المنتجع، ويعد ذلك بحد ذاته نجاحا مميزا. يشتمل البرنامج التعريفي أيضا على قصة حول التقليد الخاص الذي يشارك الجميع فيه كلما أقلعت الطائرات، حيث يوقفون كل ما يفعلونه في تلك اللحظة، ويقومون بالتلويح للطائرات متمنين رحلة آمنة لمغادري المنتجع على متنها. يتعهد العاملون في المنتجع لكل نزيل بأن يفعل الجميع الشيء ذاته عندما يغادر بدوره، وبإمكانك التحقق من ذلك بإلقاء نظرة على المنتجع من نافذة طائرتك إبان

مغادرتها. يتمثل ما يعد الأكثر ذكاء في أن عاملي المنتجع، الذي يوفر جوا شاعريا مميزا للأزواج بالمناسبة، يقترحون على أولئك الأزواج تقبيل بعضهم بعضا بعد التلويح مباشرة كي تتحقق أمنياتهم، وقد حول التقليد بهذه الطريقة ضجيج الطائرات المزعج إلى تسلية شاعرية لطيفة، فيا للذكاء!.

ذكي وناجح بالوقت ذاته

لو افترضنا أنك تجلس على مائدة العشاء مع أصدقائك، ويقطع شيء صاخب حديثكم كل خمس دقائق، فسيشكل ذلك بالتأكيد أمرا مزعجا في الكثير من الحالات. ينتشر، بالرغم من ذلك، تقليد يتبعه الناس في الأعراس في أنحاء البلاد كافة، ويقومون فيه بقرع الكؤوس حتى يقبل العريس عروسه. إنه لأمر صاخب ومزعج بالتأكيد، وإن كنت منخرطا في حديث ما أثناء حدوثه، فسيكون شعورك بالضيق أمرا طبيعيا، ولكن لاحظ أن الحضور في حفل الزفاف يضحكون ويفرحون، وهم يقومون به. يقدم المثال الماضي طريقة جديدة للتفكير بالضجيج، وهكذا استطاع صديقي، غوردن "بوتش" ستيوارت، بفضل التفكير الفريد والمتواصل بطرق جديدة، وعدم إفساح المجال للآخرين لشغل حيز من تفكيره، استطاع أن يحقق النجاح لمنتجعه المترف المخصص للأزواج، علاوة على إطلاق سلسلة منتجعات معروفة في البلاد "ساندلز ريزورتس"، وسوف أخبركم المزيد عن ذلك الرجل لاحقا.

لنفترض الآن بأنك توافقني الرأي باعتبار أن التحدي يكمن هنا: كيف يمكنك الوصول إلى المرحلة التي تحجم فيها الحيز الذي تشغله الأشياء في ذهنك، كي تستطيع تحقيق أمور استثنائية في حياتك؟. تابع القراءة لأن هذا هو الموضوع الذي يدور الكتاب حوله.

قد يكون بإمكانك قبول هذه الطريقة الجديدة في التفكير من الناحية المنطقية، ولكنك ستكون بحاجة للمضي إلى ما هو أبعد من ذلك لتذويتها (جعلها جزءا من الذات)، وتبنيها من الناحية العاطفية لا المنطقية فحسب.

لا أستطيع إخبارك، على سبيل المثال، عن عدد المرات التي سمعت فيها مدير مبيعات يتحدث إلى شخص جديد في المجال، ويقول له ما يماثل التالي: "إنها لعبة أرقام لا أكثر، أو كما يقولون: كلما تحدثت إلى أشخاص أكثر، كلما اقتربت من البيع"، فيا للعجب!.

* **معلومة مفيدة: (لا يدوم التفكير الإيجابي طويلا كما الطلاء الذي يرش على الصدأ).**

يمكننا جميعا فهم مقولة مدير المبيعات من الناحية المنطقية، ولكن أفكارا كهذه لن تكون ذات قيمة لمن لم يعملوا في مجال المبيعات من قبل، ولن يستطيعوا التجاوب عاطفيا معها بالنظر إلى افتقارهم لأية تجارب إيجابية سابقة، يمكن البناء عليها (التحدث مع عدد كاف من الناس لتحقيق مبيعات في نهاية المطاف). يماثل قول التالي لموظف مبيعات جديد: "كلما تلقيت عددا أكبر من اللاءات، كلما اقتربت من كلمة نعم"، يماثل القول لأحدهم: "إن استمررت بتناول الطعام غير الصحي، فستموت في نهاية المطاف"، فيا للعجب مرة أخرى!.

ربما يفهم الناس كل ذلك من الناحية الفكرية، ولكن الأمر يحتاج لما هو أكثر من مقولة ذكية لتحقيق النجاح. يتمثل أحد أهدافي في إرشادك إلى كيفية التقدم، والقيام بخطوات هامة كي تحقق النجاح الشخصي والعملي الاستثنائي الحقيقي، حتى لو كنت قد أحسست بمتعة النجاح من قبل، وسأمنحك، علاوة على ذلك، الأدوات التي تمكنك من التعرف على الخطوات اللازمة لتطوير خطة عملك المنطقية.

يتملك الخوف، والقلق، والشك جميعنا من وقت لآخر، ولكن الناجحين من الناس يتمتعون بما يساعدهم على رفض مكافأة أفكارهم السلبية، وعدم السماح للآخرين بشغل حيز من تفكيرهم، وهو ما يمثل أحد مفاتيح نجاحهم.

يتمتع الناجحون من الناس بما يساعدهم على رفض مكافأة أفكارهم السلبية.

يتعين عليك الحذر من محاولة تكوين حالة عقلية مماثلة لأولئك الناجحين، بينما تعيش مرحلة متردية من حياتك، لأن اكتساب تلك المهارة لا يمكن أن يتم، وأنت متعب ومحبط. إن كنت تشعر كذلك بالفعل في هذه اللحظة، فلا تضع الكتاب جانبا، وتستسلم لأنه يحوي كل أنواع الأدوات والأساليب، وسيساعدك بعضها حتما في الارتقاء بما يكفي لتغيير موقفك، بحيث تستطيع توظيف تلك المهارة لاحقا.

ولمعلوماتكم، أنا لا أعني بهذا الصدد التفكير الإيجابي. ستبدؤون بعد بضعة فصول بإدراك أنني لا أؤمن مطلقا بالتفكير الإيجابي التقليدي، الذي يمكن أن يخبرنا بما ينبغي علينا قوله كما أسلفت سابقا "كلما تلقيت عددا اكبر من اللاءات، كلما اقتربت من كلمة نعم". ولكن هذه النصيحة لا تنجح إلا مع الأشخاص المستعدين لسماعها باعتبار أنهم حصلوا على نتيجة إيجابية بفضلها في السابق، أما وإن تحدثت مع أشخاص لا يؤمنون بعبارة ما من الناحية العاطفية، فبإمكانك تقديم ما شئت من النصائح لهم، ولكنهم سيجادلونك على الدوام، وسيكرهون العملية برمتها، ولن تدوم أية نتائج في تلك الحالة مهما كانت.

ماذا عنك عزيزي القارئ؟. أعتقد أن الوقت قد حان كي تسأل نفسك ذلك السؤال المهم: "أين سأكون، ما الذي سأفعله، ما الذي سيكون بحوزتي، وكيف ستختلف طريقتي في التفكير إن لم أسمح لأي شخص أو شيء (بما في ذلك أفكاري وتجاربي) بشغل حيز من ذهني؟".

ولو كنت أسيرا لتأثير الناس، أو الأشياء، أو أفكارك، فتذكر أن بإمكانك السيطرة على ذلك التأثير، والخروج من نطاقه، فحسبك أن تقلب الصفحة، وتتابع القراءة، فأنت من يتحكم برحلته الآن.

*****

• الخلاصة

- يمكن للناس أن ينجزوا أكثر إن لم يفسحوا المجال للأشخاص أو الأشياء الأخرى للتأثير فيهم بشكل سلبي، أو ما أدعوه "بشغل الناس والأشياء لحيز من تفكيرك".
- يمكن لكل من الناس والأشياء أن يؤثروا في سلوكك.
- يشغل الناس والأشياء حيزا من تفكيرنا لأننا نحتاج على الدوام لآراء الآخرين حول ما نقوم به.
- إن لم نحقق النتائج المرجوة لما نقوم به، فمن الطبيعي أن نبحث عن المشكلات، ونترك تأويلاتنا السلبية تؤثر فينا بما يجعل ردود أفعالنا سلبية أيضا.
- لا مناص من أن يؤثر بعض الناس والأشياء في تفكيرنا، ما يوجب علينا العمل لمعرفة تلك الأشياء، بغية اتخاذ القرار المناسب حول ما نخرجه منها من نطاق تأثرنا، أو نبقيه.
- يمكنك التحكم برحلتك عبر السيطرة على الأشياء المؤثرة في سلوكك.





الفصل 2

لا تؤمن العقول المشككة بالطرق التقليدية

إضاءة على خلفيتي

لم أنجز هذا الكتاب لأروي قصة حياتي، ولكنها مهمة لمساعدة الكثيرين في فهم الخلفية التي أتيت منها. لقد اكتشفت أن الناس يختلقون كل أنواع الأعذار حين أقدم لهم النصائح الجيدة ذات المغزى، ويتمثل أحد أهم الأعذار التي سمعتها في هذا الصدد بالتالي: "لا أعلم شخصيا ما الذي يعنيه أن أكون في مرحلة متدنية بالفعل"، حسنا، أنا أعلم. قد تشعرون بالحزن من أجلي - عندما تسمعون بعضا مما لا يصدق من الأمور التي مررت بها - ولكن لا تفعلوا، فأنا قادر على أن أنظر إلى حياتي من منظور طبي تحليلي، ولا تشكل جميع تجاربي سوى جزء مما أنا عليه الآن. أحب حياتي، وأشعر بالسعادة لتوفر الفرصة لي كي أساعد الآخرين على إخضاع المشكلات والعقبات التي تعترض طريقهم في الحياة، وقد أتاح لي ماضيَّ فهم حقائق إنسانية أساسية، والتحكم بمدركاتي بغية الانتقال إلى المرحلة التالية. لا أشاهد التلفاز كثيرا، ولكن الضحك يتملكني عندما أرى ما تمرره الدراما عبر شاشته هذه الأيام، حيث أعتقد أنني نلت كفايتي منها في حياتي الحقيقية المعاشة، وهو ما يجردها بالتالي من أي أثر علي.

أحسست منذ سن مبكرة برغبتي في الانخراط في مجال الأعمال، وكنت منبهرا بفكرة إيجاد أو ابتكار شيء يتمتع بقيمة تجعل الآخرين على استعداد لدفع

المال بغية اقتنائه. شكلت المدرسة واللهو إلى حد ما جزءا اعتياديا من طفولتي، ولكن متعتي الحقيقية نبعت على الدوام من قيامي بشيء يتعلق بأعمالي، وقد كنت في الحادية عشرة فحسب حينما لاحظت أن الناس يحملون مفاتيحهم في سلاسل خرزية، وأنهم على استعداد لشراء أي شيء مصنوع من العُقد (لم تكن السبعينيات مميزة بأزيائها فحسب). تعلمت كيفية صنع سلاسل معقودة لحمل المفاتيح، لأنني كنت قادرا على صناعتها بسرعة، ولأن الناس كانت تقتنيها بالسرعة نفسها تقريبا. بدأت البحث عن شيء أكثر تفردا حتى قبل أن يركد سوق سلاسل المفاتيح، شيء يمكن أن يدر أرباحا أكثر، واكتشفت أن بإمكاني أن أصوغ من المرجان الأسود قطع حلي أنيقة تدر من الربح ما يفوق سلاسل المفاتيح، ومع أن اهتماماتي التجارية هذه لم تشكل سوى البداية فحسب، إلا أن العوائد كانت ممتازة!.

شكلت المدرسة واللهو إلى حد ما جزءا اعتياديا من طفولتي، ولكن متعتي الحقيقية نبعت على الدوام من قيامي بشيء يتعلق بأعمالي.

تذكروا أن هذا الكتاب لا يدور حول مجال الأعمال، وأنني لا أحاول تعليمكم كيفية البدء بعمل أو إدارته، وأن كل ما أرنو إليه هو إلقاء بعض الضوء على شخصيتي لا أكثر، (لم يعد هنالك بالمناسبة رواج يذكر لسلاسل المفاتيح الخرزية). لقد كنت، وما زلت، رجلا مندفعا يملك شخصية عملية، وقد أحببت مجال الأعمال والفوائد التي جلبها علي، وكنت أجني بانتظام أرباحا يحسدني عليها البالغون، ولم أكن أتخيل أن ذلك سيتم بتلك السهولة. كانت علاقتي، لسوء الحظ، أقل من ودية مع زوج أمي، وبدا أن قدرتي على الكسب أكثر منه قد أضفت مزيدا من النفور على تلك العلاقة.

لاحظوا أنني لم أستخدم مصطلح "نمط الشخصية - أ"* بعد، فقد أصبحت على فهم بأن إدراك الناس لكلمات أو عبارات معينة يمكن أن يوجه معتقداتهم أو

(*) نمط شخصية يتصف أصحابها بالطموح، ونفاد الصبر، والتنافسية الشديدة، ويعتقد بصورة خاصة أنهم يتأثرون بالضغوط أكثر من غيرهم. (المترجم)

سلوكياتهم في اتجاهات معينة. يعد مصطلح "نمط الشخصية - أ" وفق إدراكي ذا دلالات سلبية، ولا تمثل المدركات السيئة بهذا الصدد سوى جزء من القاموس الشعبي الرائج، وبما أن بعض الناس يحملون بالفعل نظرة سلبية إلى أصحاب الشخصيات من النمط السابق، فلا أريد القول إن شخصيتي تنتمي إليه. إنني أنظر، على سبيل المثال، إلى بعض من يتصفون بتلك الشخصية على أنهم مندفعين إلى درجة يفقدون معها التوازن في حياتهم، وقد أكون شخصا مندفعا، أو أقوم بأكثر مما يقوم به معظم الناس في مواقف معينة، ولكنني أملك التوازن في حياتي، علاوة على تقديري لعائلتي وحياتي الروحية.

كانت علاقتي أقل من ودية مع زوج أمي، وبدا أن قدرتي على الكسب أكثر منه قد أضفت مزيدا من النفور على تلك العلاقة.

انتقلت بنجاحي في مجال صناعة المجوهرات إلى المرحلة التالية عن طريق القيام بإصلاحها أيضا، وقد بدأت، استنادا إلى قدرتي على إصلاح المجوهرات وصناعتها، في بيع أنواع جديدة وأنيقة منها. لم أنخرط في مجال عمل العائلة، أو أتبع ما اقترحه مستشارها في شؤون الأعمال، لأنني أردت أن أسلك مجال الأعمال مستقلا. كانت تجارة المجوهرات نتيجة طبيعية لتقدم تجاربي في ذلك المجال، وقد استمتعت بكل بساطة لكوني تاجر مجوهرات الجيل الأول من عائلتي.

التحقت عندما كنت في المدرسة الثانوية ببرنامجها للتدريب العملي، وحاولت العمل لحساب شخص آخر بدوام جزئي، ولكن ذلك لم يفلح على الإطلاق (أعلم الآن تماما ما لم أكن موفقا به، أو أرغب بتذكره خلال عملي في مجال الوجبات السريعة). لقد أشعرني مجال الأعمال بالإثارة، وهو ما لا ينطبق على عملي بدوام جزئي، لأنه لم ينم من تفكيري التجاري مطلقا، وهكذا عدت إلى مديري في المدرسة، وعملت على عقد صفقة معه.

تتلقى معظم المدارس العامة تمويلا محددا من الحكومة تبعا لعدد الطلاب المسجلين فيها، وإذا ترك الطلاب المدرسة، أو توقفوا عن ارتيادها فإنها تخسر آلاف الدولارات من ذلك التمويل. أخبرت المدير مع نهاية السنة قبل الأخيرة لي في المدرسة بأنني لا أحبها، وأنوي تركها ببساطة، وأنني على علم بأنه قد يخسر التمويل إن فعلت. اقترحت القيام بتسوية يسمح لي من خلالها بأن أعمل لصالح نفسي بدوام كامل، وأتدرج بمفردي في الدراسة - عوضا عن استنزاف موارد المدرسة في تدريسي وتوفير مناهجي - بما يمكنني من حيازة شهادتي، والتخرج مع زملائي في نهاية العام.

اقترحت القيام بتسوية يسمح لي من خلالها بأن أعمل لصالح نفسي بدوام كامل، وأتدرج بمفردي في الدراسة - عوضا عن استنزاف موارد المدرسة في تدريسي وتوفير مناهجي - بما يمكنني من التخرج مع زملائي في نهاية العام.

وافق المدير على اقتراحي ببساطة، ودون أي سؤال أو تفكير. لم أذهب إلى المدرسة مطلقا خلال سنة التخرج، وواصلت إدارة عملي، وحزت على شهادتي، وسيسركم أن تعلموا أنني حصلت على درجات ممتازة.

وبالرغم من أن جميع طلاب السنة الأخيرة في المدارس الثانوية تقريبا يودون لو كان بإمكانهم النجاح في الصفوف بمفردهم دون حضورها، فإن عملي لم يكن مجرد حجة لعدم حضور الصفوف. لقد تحول إلى ما يشبه الشركة بحد ذاته، ونمى لدرجة قمت فيها بتوظيف بعض من زملائي في الدراسة، وأصبحت أجني ما يفوق الألف دولار في الأسبوع!.

* **معلومة مفيدة: (تتغير المشاعر آخرا).**

لقد كان أدائي ممتازا وفقا لمقاييس المجتمع، واقتنيت سيارة رياضية رائعة، وأصبح لدي دخل كبير ثابت، وتجارة مجوهرات مزدهرة، وصار بإمكاني شراء أشياء يحلم الكثير من البالغين بامتلاكها، علاوة على اقتراني بصديقتي في المدرسة

الثانوية. شعرت بالفخر نتيجة ما حققته، ولم أتخيل أن أمر بظروف أفضل من تلك التي كنت أعيشها في حينه. ظننت، بالإضافة إلى ما سبق، أن إتقان هذه اللعبة المسماة بالحياة يعد أمرا في غاية البساطة، ولم أكن أفهم سبب كل الشكوى والضجة التي يثيرها الناس حول صعوبتها، ولكن الآتي كان أعظم، ولم أكن مهيأ لاستقباله في الحقيقة.

حملت زوجي بطفل، وأنجبته في نهاية المطاف، ليوضع في قسم العناية الفائقة لمدة أسبوعين بعد ولادته. لم يسبق لي آنذاك التواجد بقرب أي ممن احتاجوا العناية الطبية في أي مستشفى، علاوة على عاصفة العواطف الجياشة التي أثارها قدوم طفلي، والتي لم أكن مهيأ على الإطلاق للتعامل معها. أحسست بأن الله أنعم علي، ولكنه وضعني أمام تحد في الوقت ذاته، وكنت سعيدا وخائفا في آن واحد، وحائرا مشوشا قبل كل شيء، لأنني جهلت ما ينبغي علي فعله أو الشعور به. كان بمقدوري، مع ذلك، تجاوز هذه المشكلة بطريقة أو بأخرى، لولا اعتراف زوجي بأن الطفل الذي أحببته قبل أن يأتي إلى هذا العالم لم يكن من صلبي. حطمني ذلك الاعتراف، وشعرت وكأن أحدا انتزع قلبي من وسط أضلاعي، وتألمت بما يفوق قدرتي على الاحتمال.

شعرت، على الرغم من فداحة الموقف، بأنه ينبغي علي البدء بصورة أو بأخرى في البحث عن طريقة لتجاوز هذه المحنة. أراد القدر - عندما بدأت للتو في التعايش وإيجاد سبيل للتعامل معها، وبالرغم من بعدي الشديد عن تجاوز الألم والحيرة الناتجة عنها - أراد القدر أن يقتل والدي بطريقة وحشية، ويتوفى جدي وزوج والدتي بالسرطان، ويموت عمي نتيجة تحطم الطائرة التي كان يستقلها، وقد حدث كل ذلك لي قبل بلوغي سن الواحدة والعشرين.

كنت أملك ثلاثين ألف دولار في البنك، عندما بدأ كل ذلك بالحدوث، ووجدت بعد انقضائه أنني فقدت أفرادا أعزاء من عائلتي، وأصدقائي، وكل أموالي، وتجارتي التي تدر علي مئة ألف دولار في السنة. كنت خارجا للتو آنذاك من فترة المراهقة،

وانتابتني الرغبة بالانتحار، وبدا أن لدي ما يكفي من الأسباب للقيام بذلك، وقد أدخلت في الحقيقة إلى المستشفى، وخضعت للعلاج بالأدوية لفترة من الزمن.

كنت أملك ثلاثين ألف دولار في البنك، عندما بدأ كل ذلك بالحدوث، ووجدت بعد انقضائه أنني فقدت أفرادا أعزاء من عائلتي، وأصدقائي، وكل أموالي، وتجارتي التي تدر علي مئة ألف دولار في السنة.

لقد تدهورت حياتي بشكل لا يصدق لدرجة أفردت معها مجلة "ناشيونال إنكوايرر" صفحة كاملة لعرض قصة نجاحي ومأساتي، وأؤكد لكم، مع علمي بسمعة تلك المجلة، أنها لم تكن بحاجة لاختلاق أي شيء فيما نشرته عني.

تطلبت عودتي إلى طبيعتي عملية مختلفة

تمكنت في نهاية المطاف، وكما أعتقد أنكم متأكدون منه الآن، من تجاوز تلك الحالة المتردية التي كادت تطيح بي، ولكن من المهم أن تفهموا أن ذلك لم يأت في لحظة إلهام معينة اكتشفت فيها ضرورة التغلب على معاناتي، أو عبر قراءة أو سماع شيء محدد ساعدني فجأة على قهر ألمي، والبدء بالإنجاز مجددا في حياتي. مررت، بصورة أو بأخرى، بما تتوقعون أنني كنت أمر به، فقد شعرت بالاكتئاب، وعاقرت الخمر بكثرة، وعشت حياة المتوحد، واستمعت إلى الموسيقى الكئيبة التي عززت من النظرة السلبية لدي. اعتقدت بأنني كنت بحاجة للوقت كي استوعب ما حدث لي، ولكنني علمت أن الشخص الذي كنته يختلف عن طبيعتي الحقيقية من عدة نواح.

لقد مررت بنجاح مذهل في وقت مبكر من حياتي، وأشبعت رغبتي في الخوض بمجال الأعمال عبر تحقيق العوائد المجزية، وقد بقيت ذكريات ذلك النجاح في ذهني، ووجدت نفسي أركز عليها بغية تجاوز نظرتي السلبية الكئيبة للأمور، وقررت أن أنجح مجددا في مجال الأعمال بعد أن فعلت ذلك في السابق.

استطعت تحقيق النجاح مجددا في مجال الأعمال خلال وقت قصير نسبيا، ولكن لا بد من الاعتراف بأن الحصول على قسط من الثروة مرة أخرى كان أسهل

بكثير من محاولة العودة إلى طبيعتي الحقيقية. كان تحقيق النجاح في أعمالي بمثابة أمر اعتيادي بالنسبة لي، مما وفر لي الوقت الذي أحتاجه كي أركز على محاولة معرفة ما يجعل الناس طبيعيين. تملكني فضول شديد لمعرفة الكيفية التي نسير بها حياتنا كبشر، علاوة على ما يفوق ذلك أهمية وهو الحاجة إلى فهم الآلية التي تمكنني من العودة إلى طبيعتي بأسرع وقت ممكن. شعرت بعد حدوث كل تلك المآسي بأنني كنت خاضعا لقيود نفسية قوية كالخوف من الفشل، والخوف من النجاح، والخوف من الوقوع في الحب، والخوف من فقدان أفراد عائلتي، واللائحة تطول.

استطعت تحقيق النجاح مجددا في مجال الأعمال خلال وقت قصير نسبيا، ولكن لا بد من الاعتراف بأن الحصول على قسط من الثروة مرة أخرى كان أسهل بكثير من محاولة العودة إلى طبيعتي الحقيقية.

*** نصيحة مفيدة: (تجاهل مشاعرك حين لا تتناغم مع أهدافك).**

أود التأكيد ثانية على عدم حدوث المعجزات المفاجئة أو القفزات العملاقة هنا. بدأت التحول التدريجي بإدخال تحسينات بسيطة على حياتي، فأزحت الستائر عن نوافذ المقطورة التي كنت أقيم فيها لأقهر الظلام الذي كان يعمها، وأسمح للنور بإضاءتها مجددا، ومن ثم فتحت النوافذ ذاتها كي أسمح للهواء العليل بدخولها، وبث الحيوية فيها. أخذت في الاستماع لما يتصف بإيجابية ومرح أكبر من الموسيقى، وأدركت أن تلك الأشياء البسيطة هي ما أحدث الفرق الكبير بالنسبة لي. واصلت دراسة وضعي آنذاك، ومقارنته بالذي أرغب في الوصول إليه، وقد اشتعلت جذوة الإيمان في قلبي مجددا، وأعلمت أصدقائي بفتحي النوافذ، وتغييري نمط الموسيقى، وبأنني سأنجح في النهاية بلا ريب. فرح أصدقائي وأفراد عائلتي عندما رأوني أعود للواقع والناس ثانية، وأنجح مرة أخرى في أعمالي، حيث بدأ الناس يسألونني: "غاري، كيف تمضي قدما؟"، وقد كانت تلك هي اللحظة التي أدركت فيها مدى المتعة الحقيقية لإشراك الآخرين بما توصلت إليه.

لقد كانت تلك هي اللحظة التي أدركت فيها مدى المتعة الحقيقية لإشراك الآخرين بما توصلت إليه.

لا تفيد كتب مساعدة الذات التقليدية سوى مؤلفيها

تتجسد إحدى الحقائق التي توصلت إليها، وأطلعت الناس عليها في عدم وجود الكثير مما أمكنني التعويل عليه آنذاك في إرشادي إلى كيفية المضي قدما، بالرغم من مآسي الحياة، وأعتقد في الحقيقة أن كتب التفكير الإيجابي التي تعج بها الرفوف، لا تفيد أحدا سوى مؤلفيها. أرجو ألا تسيئوا فهمي، فلست أرى عيبا في القيام بتأليف كتاب طلبا للربح، ولكنني أجد مشكلة في ذلك عندما تتمثل غاية الكتاب المعلنة في مساعدة الآخرين، دون أن يأتي بأساليب أثبتت نجاعتها بمرور الزمن، أو أخرى تقدم الفائدة عوضا عن إلحاق مزيد من الضرر بقرائها. لقد لمست بنفسي أن تلك الكتب لا تقدم للناس سوى القليل جدا من الأجوبة العملية التي تساعدهم على تجاوز مآسيهم، أو الارتقاء من أوضاعهم الجيدة إلى ما هو أفضل منها، علاوة على اعتقادي الصريح بأن العديد من أنصار التفكير الإيجابي لا يقومون بما يتعدى قراءة بعض الكتب، وتكرار ما فيها من فلسفات الآخرين عن التفاؤل.

*****

• الخلاصة

- إن اعتقدتم أنني مجرد خبير في مساعدة الذات، يقول كلاما تقليديا مكررا، أو لا تتعدى خبرته الفعلية ما تلقاه في فصول الدراسة، فأود إخباركم بأنكم مخطئون.
- قد تثير المآسي التي مررت بها الذهول بكل معنى الكلمة، ولكنني لم أتخذ منها ذريعة للاستسلام على الإطلاق.





الفصل 3

حسنا، يمكنك السماح بشغل حيز من تفكيرك للأشياء الجيدة فحسب!

هل خطر لك من قبل أن تفكر في سبب انتهاجك الطريقة التي تفكر أو تتصرف بها؟، أو في النتائج التي تخرج بها في حياتك، أو النقص في تلك النتائج؟. دعني أوجه السؤال بطريقة أخرى: هل كنت قادرا في يوم ما على تحديد حدث معين مررت به في حياتك، وبخاصة حينما كنت طفلا صغيرا للغاية، وأثر ذلك الحدث في أفعالك وشخصيتك حتى يومنا هذا؟.

نمثل نحن البشر بلا أدنى شك نتاج كل التجارب التي مررنا بها في حياتنا منذ الولادة حتى هذه اللحظة، وتؤثر تجارب الحياة وعلاقاتها بشدة في سلوكنا، وعملية تفكيرنا، والكثير من أفعالنا. لا تمثل حياتنا سوى مجموعة من الدروس المكتسبة من ثقافاتنا، ووالدينا، وأجدادنا، وتعليمنا، ومدرسينا، ودياناتنا، فضلا عن مورثاتنا، وبما أننا لا نملك القدرة على تغيير الأخيرة، فلنركز إذا على المؤثرات البيئية التي يمكن تغييرها وتحديثها.

وحتى عندما نستيقظ من النوم فإننا نبدأ يومنا وفق نمط معين يتكرر في العادة مرة بعد أخرى، وهو ما يعني عزيزي القارئ أنك منخرط في هذا النمط منذ سنوات عديدة، وأنه تطور من عادة إلى طقس يومي، أو ما يماثل تقريبا اعتمادك على الطيار الآلي في قيادة الطائرة. نلاحظ، بالتالي، وجود أشياء نقوم بها كل يوم، لأن شخصا أو شيئا ما برمجنا على ذلك، حيث يبدأ قسم هائل من هذه البرمجة في طفولتنا.

كثيرا ما أحاول معرفة سبب تفكيري، أو تصرفي، أو قيامي بالأشياء وفق الطريقة التي أتبعها في حياتي، علاوة على محاولة تذكر أية تجارب معينة جعلتني أستجيب لما يحدث لي بالشكل الذي أقوم به دائما.

فلنركز على المؤثرات البيئية التي يمكن تغييرها وتحديثها.

سأروي لكم قصة على سبيل المثال بهذا الصدد: كنت أمضي عطلة نهاية الأسبوع في إحدى المرات مع جدي وجدتي، وكنت في التاسعة أو العاشرة من العمر حينها، وقد جلسنا جميعا إلى الطاولة المخصصة للعشاء نمارس لعبة "المونوبولي". وصلنا إلى مرحلة كنت أخسر فيها بشدة، وقد أشعرني ذلك بالإحباط لدرجة رميت فيها النرد على رقعة اللعب، دون أن أتقصد إصابة أحد بتلك الرمية التي لم تكن تتم عن عدوانية، وإن كان من الواضح أنني كنت غاضبا حين قمت بها. لن أنسى أبدا ما حدث بعد ذلك، فقد قام جدي مباشرة بطي رقعة اللعب، وإبعاد محتوياتها، ثم قال: "لا نلعب بهذه الطريقة". نظرت إليه وقد تملكتني الدهشة، حيث كنت معتادا على الحصول على فرصة ثانية في المدرسة، مما جعلني أتوقع أن يمنحني إياها بدوره، واعتقدت أنه سيقوم بفتح الرقعة كي نبدأ اللعب مجددا، ولكن ذلك لم يحصل مطلقا، لأن القاعدة تنص على ما يلي بكل بساطة "لا نلعب بهذه الطريقة". لن أنسى ذلك مطلقا، وسيبقى الدرس الناتج عنه، "لا تغضب وتتألم حين تخسر!"، في ذهني على الدوام، وهو درس عظيم بالفعل.

سنجد، بالنظر إلى طريقة جدي، أنه لم يلجأ إلى طرق التربية الحديثة التافهة، ويطلب مني الجلوس للتحدث عن مشاعري، وسبب رميي أحجار النرد، كما لم يعطني الفرصة ثانية، ويعرض علي الاستمرار باللعب مقابل وعد بسيط أقطعه بعدم رمي النرد، أو الدخول في نوبة غضب مرة أخرى، ولكنني أتسائل هنا، كيف كانت ستكون ردة فعلي لو قام بذلك بالفعل؟. أعتقد بأنني كنت سأقطع وعدا بعدم إساءة التصرف مجددا، وألتزم على الأرجح به طيلة ذلك اليوم، أو ربما لما تبقى من عطلة نهاية الأسبوع، ولكن جدي لم يمنحني تلك الفرصة أبدا.

*** معلومة مفيدة: (لا يكفي أن تمتلك سببا لرغبتك في التغيير، لأن المهم بالفعل هو مقدار ما تراه من قيمة في ذلك السبب، وهو ما يمنحك التصميم على عدم الاستسلام).**

أدركت لاحقا أن جدي قد أعطاني درسا آخر: "لا تستسلم"، وأن حبه الحازم لي كان في محله، فها هو مثاله يعلق حتى اليوم في ذهني. حسنا، قد يشعر بعضكم بالحزن لأجلي (كطفل)، أو يعتقد بوجود طريقة أكثر لطفا يمكن اتباعها لإيصال الفكرة ذاتها، ولكن ينبغي عليكم أن تأخذوا في الحسبان أيضا أن "المونوبولي" هي مجرد لعبة سخيفة، وأن الدرس ما كان ليعلق بذهني على الأرجح طيلة هذه الفترة لو مُنحت فرصة ثانية.

أحفظ تلك الحادثة عن ظهر قلب، وكأنها وقعت البارحة، وهي شبيهة بشريط "فيديو" يمكنني مشاهدته متى شئت. لقد قمت بعرضه مرارا، وهو لا يتجاوز خمس الثواني في ذهني: "أستاء، وأقذف أحجار النرد، فيقوم جدي بطي رقعة اللعب، ثم يقول: "لا نلعب بهذه الطريقة".

لقد تعرضنا جميعا للبرمجة بالطريقة نفسها، ويحدث هذا على الدوام حين نكون صغارا، ويستمر في الحدوث حين نصبح بالغين، وإن لم يكن بالتواتر والشدة ذاتهما. توجد علاقة بين البرمجة والسلوك المرتبط بالبقاء، حيث نتعلم كل ما يلزمنا للحصول على ما نريده أو نحتاجه من النتائج، ونتذكر كلا من الدروس السلبية والإيجابية التي نتعلمها. يتجسد ما يدعو للسخرية في أننا عادة ما ننسى السبب الأساسي وراء تطويرنا أنماط تفكير معينة، ولا ندرك أحيانا الفكرة الرئيسة الناتجة عنه. يعود السبب الكامن وراء تفاعلنا مع الأحداث بطريقة معينة إلى ما نتعلمه ونعتقده لا أكثر، ولا تكمن المشكلة برأيي إلا في احتمال محدودية قدرتنا، أو قصورها عن الخروج باستنتاج صحيح، حين نتلقى برمجتنا الأصلية.

يتوجب علينا بوصفنا أشخاصا بالغين، يمتلكون مجموعة من التجارب التي حدثت باستمرار طيلة مرحلة نمونا، يتوجب علينا أن نراجع معتقداتنا بصورة دورية

(علاوة على الدروس الأصلية التي تلقيناها إن كان بإمكاننا تذكرها) لنرى إن كانت تلك الدروس صحيحة، والمعتقدات مفيدة لنا. إن وجدنا أنها ليست كذلك، فإن ذلك يعني أن الوقت قد حان للبحث عن دروس وتجارب جديدة تحل محل السيئة القديمة منها. سترون في هذا الكتاب لاحقا أنه كلما كنتم قادرين على تحديد فكرة مقيدة لكم وتغييرها، كلما بدأتم في الحصول على نتيجة جديدة ومباشرة، وهو ما يشكل إدراكا مهما بنظري، وغاية لهذا الكتاب والدروس التي أعطيها.

لقد حان الوقت للبحث عن دروس وتجارب جديدة تحل محل السيئة القديمة منها.

إنني محظوظ بتذكر هذه القصة مع جدي - وشريط "الفيديو" الذي يعرضها في ذهني، والدروس المستخلصة منها - والاحتفاظ حتى الآن بالأفكار الناتجة عنها، كما أنني على يقين من وجود الكثير من الدروس الإيجابية في حياتي، ولكنني لا أذكر أصولها، ولم أستطع إيجاد أشرطة "الفيديو" التي تجملها في حياتي.

إن قلبنا الوجه الآخر للعملة، سنجد تجارب البرمجة السلبية (أعتقد أنني ربما كنت أعد تلك الحادثة تجربة سلبية حين كنت طفلا، ولكنني أدرك الآن أن مدى ما فيها من سلبية ضئيل جدا بالمقارنة مع ما مر بي في حياتي، وأن مقدار إيجابيتها كبير جدا، بحيث اعتبرها بمثابة ذكرى إيجابية). لقد لُقنت عددا كبيرا جدا من الدروس السلبية، كما يمكنكم أن تتخيلوا، وبما أننا نسمح للتجارب الإيجابية ببرمجتنا، فإننا نقوم بالشيء ذاته تماما مع السلبية منها.

يتمثل الأمر المحزن بالفعل في أننا، وبالرغم من حقيقة كوننا نتاجا لتجاربنا ودروسنا، عاجزون عن أن نتذكر في وعينا جزءا من التجارب المسئولة عن برمجتنا. يعني ذلك، لسوء الحظ، أن الكثير من تلك البرمجة تقع في لا وعينا، أو تتجسد في تصرفاتنا اللاواعية، وإذا لم نقم بالعمل على التحكم ببرمجتنا، فسنكون كالطائرة الورقية الخاضعة لرحمة الرياح التي تحركها وفق الوجهة والسرعة اللتين ترغبهما.

إن أردت التحكم بظروفك وحياتك فلا بد من قيامك بوقفة مع النفس تقول فيها: "كفى!، إن المسألة برمتها مسألة خيار، والأمر يعود لي لترك، أو منع هذه التجربة السلبية أو الإيجابية من التأثير في حياتي، وشغل حيز من تفكيري".

عليك التفكير بهذه الطريقة إن أردت الحصول على سبب يدفعك للتغيير والإنجاز بصورة أكبر في الحياة، حيث تكون الأخيرة خاوية، وتفقد معناها حين تتحكم بنا الشخوص والأشياء، بينما تثريها حرية الاختيار وبلوغ النجاح على الكثير من الصعد، علاوة على ما يمكن أن نكتسبه من قوة منقطعة النظير نتيجة إدراكنا أن تلك الحرية مسألة اختيار.

يعادل اهتمامك بذهنك تملكك لعقار ما، ولا شك في أن البعض يعتبرون مستثمرين، وأصحاب عقارات مميزين، في حين لا يكون الآخرون كذلك. يحرص المستثمرون المميزون في كل الأوقات على تملك عقارات فاخرة، يؤمها نزلاء جيدون ومحترمون كي ترتفع قيمة استثماراتهم. يتمثل أحد المفاتيح لاجتذاب أولئك النزلاء إلى عقارك في عملية إعداده المسبق، فإن لم تقم بتلك العملية كما ينبغي، فلن تحظى بغير السيئين من النزلاء. قد تضطر في بعض الأحيان، بغض النظر عن مدى جودة إعدادك العقار، إلى إخلائه من نزلائه أو ساكنيه القدامى، وكلما طالت فترة انتظارك لإخلائهم، كلما اضطررت عادة إلى القيام بمزيد من الترميمات وأعمال التنظيف، علاوة على ما يسببه ذلك من أضرار لعقارك، وانشغالك بمعالجة المشكلات التي تستنزف وقتك الثمين ومالك. إن أدركت مدى الحاجة إلى الإعداد الجيد لعقارك، و"غربلة" ساكنيه، والتخلص السريع من السيئين منهم، فستصبح مستثمرا ناجحا. اعمل على اعتناق هذه الفكرة، وسترى ما تعطيه من نتائج عظيمة.

يعادل اهتمامك بذهنك تملكك لعقار ما، ولا شك أن البعض يعدون مستثمرين، وأصحاب عقارات مميزين، في حين لا يكون الآخرون كذلك.

يملك كل منا حيزا يُشغَل في ذهنه، ولكننا قادرون على اختيار ما يشغله سواء أكان جيدا أم سيئا، وينسى الكثير من الناس، لسوء الحظ، هذا الدرس، بينما لا

يدرك آخرون حتى مجرد امتلاكهم الخيار بهذا الصدد. نتعرض، كما أسلفت سابقا، لمقدار هائل من البرمجة، وبخاصة خلال مرحلة النمو حين نكون صغارا للغاية، ونفتقر إلى الخبرة اللازمة لانتقاء الخيارات المتاحة، ويقوم ما كان قد ترسخ في أذهاننا، مع تقدمنا في العمر، بإظهار نفسه في النتائج التي نتعامل معها. يجب أن ندرك، كلما كبرنا في السن، أننا بحاجة إلى تحمل مسئولية أعمالنا، وهو ما يعني وجوب قيامنا بمحاولة إلغاء الكثير من البرمجة التافهة، وعمليات التفكير المقيدة التي يقوم بها العديد منا. تحتاج هذه العملية الوقت والكثير من الجهد في الحقيقة، ولكن النتيجة تستحق ذلك.

لو اشترى مستثمر بناء آهلا بالسكان، فعليه أن يتعامل مع حقيقة وجودهم فيه، وبخاصة حين لا يكون معظمهم جيدين، فما الذي ينبغي على المالك الجديد فعله من وجهة النظر التجارية؟. قد يضطر إلى إخلاء بعض السكان، وهو ما يستنزف الوقت، والمال، وربما يثير المشكلات، أو ينتظر إلى حين انقضاء أجل عقودهم دون أن يجددها، مع الأمل في إيجاد من هم أفضل منهم.

لا بد من القول إن الغالبية العظمى من البالغين في يومنا هذا يشغلون الحيز الموجود في أذهانهم بأمور سيئة، ولا شك بأنكم سمعتم قصصا كهذه من قبل: "لقد كانت حياتي صعبة، ونشأتي بائسة"، أو "لقد قامت والدتي، أو والدي، أو صديقي بكذا وكذا، أو عاملوني بهذه الطريقة، أو تلك". يتعين عليك، عزيزي القارئ، بدء جهودك عبر إدراك أن التجارب التي جعلتك تفكر أو تتصرف بطريقة معينة هي عبارة عن دروس يمكن أن تكون قد أسأت تفسيرها، أو تكون خاطئة بمجملها. قد ترى هذا الكلام معقولا، ولكن ما الذي يجب عليك عمله تاليا؟.

ينبغي أن نقوم بمراجعة شاملة لكل الأشياء التي تشغل أذهاننا، وانتقاء خيار واع حول ما نبقيه منها، وما نبعد. تذكروا أنه كلما أطلنا الانتظار قبل الإبعاد، كلما ازدادت المشكلات والتكاليف التي ينبغي علينا تحمل أعبائها، وبما أننا نتكلم هنا عن تحجيم الأفكار والمعتقدات، لا إخراج السكان من بيوتهم، علاوة على عدم وجود

عقود تلزمنا بإبقاء الأفكار السيئة (أو السكان)، فينبغي أن يتملكنا شعور جيد حيال التخلص من تلك الأفكار بأقرب وقت ممكن.

يتمثل الهدف الأساسي هنا بالسماح للأفكار والمعتقدات المفيدة بالبقاء في أذهانكم بينما يتم التخلص بسرعة من الأفكار المقيدة أو الخاطئة. (لاحظوا أنني لم أقل التخلص من الأفكار السلبية لأنها يمكن أن تتمتع بقوة الأفكار الإيجابية ذاتها، إن أتى تأثيرها بالنتائج المرجوة، وهذا هو بالضبط ما يدور حوله الفصل العاشر من الكتاب).

لا تقلقوا إن لم تتضح لكم كيفية القيام بما سبق في هذه اللحظة، فما يهم الآن هو محاولتكم فهم المبادئ الأساسية لا أكثر.

أقوم أثناء إدارة أعمالي باستخدام صيغ متعددة للمفهوم السابق، فحين أجري مقابلة للمتقدمين إلى وظائف إدارية أو أعلى منها، أحرص على إعلامهم بأنني لا أرغب على الإطلاق بشغل حيز من تفكيري بما هو غير ضروري، وبأنني سأقدرهم بشدة إن لم يجعلوني أشغل ذلك الحيز بما يواجهونه من أمور أثناء عملهم اليومي معي. إن كلفتهم، على سبيل المثال، بمتابعة خمسة من المشاريع أو المسئوليات (أو ما سأدعوه بالكرات هنا)، وأسقطوا إحداها، فإنني سأنشغل حينها بالتفكير بالمشكلة الناتجة عن سقوط تلك الكرة، بالإضافة إلى الكرة التالية التي يمكن أن يسقطوها. يفهم أعضاء فريق عملي أنهم يتقاضون رواتبهم كي لا أضطر إلى التفكير بما يحصل معهم في وظائفهم، وإن بدأ الموظفون في تكرار إسقاط الكرات، وشغل حيز كبير من ذهني (حين أتحقق من قيامهم بعملهم)، فسينتج عن ذلك مشكلة بكل تأكيد، وإن تواصلت هذه المشكلة فسيكون لدينا إنذار بالصرف من العمل.

يماثل ذلك الخروج في موعد عاطفي مع إحداهن، ثم اكتشاف أنها تخونك. قد تبدي الأخيرة أسفها بصدق، وتمتنع عن تكرار فعلتها ثانية، ولكن ما حدث سيعلق بذهنك، ويشغل حيزا منه على الدوام، وسواء أتعلق الأمر بموعد عاطفي، أم الإشراف على موظفيك، فيجب أن تضبط الأمور، وتتخلص من الأشياء التي يمكن أن تشغل حيزا من ذهنك بغية توفيره لما هو مفيد ومنتج من الأفكار.

إن بدأ الموظفون في تكرار إسقاط الكرات، وشغل حيز كبير من ذهني، فسينتج عن ذلك مشكلة بكل تأكيد، وإن تواصلت هذه المشكلة فسيكون لدينا إنذار بالصرف من العمل.

لا ينطبق هذا المفهوم على من يتتبعون التفاصيل من المدراء لأنهم اعتادوا السماح لموظفيهم بشغل حيز من تفكيرهم، وإقحامهم في تفاصيل عملهم اليومية. لن يتعجب المرء بالتالي حين يعلم أن أولئك المدراء يكونون في العادة كثيري المشاغل، وقليلي الإسهام في الناتج الإجمالي لشركاتهم، علاوة على قيامهم بتوظيف من يحتاجون للمتابعة من الموظفين، لأن تلك النوعية تستهويهم. لا أنكر هنا أن العديد من الموظفين يحتاجون في البداية لدرجة من المساعدة، ولكن المدير الناجح هو من يقوم بالابتعاد تدريجيا، بعد فترة من الزمن، ليترك موظفيه يؤدون مهامهم بأنفسهم. ينفر أولئك المدراء موظفيهم الجيدين، ويدفعونهم في النهاية للحصول على وظائف أخرى يشعرون فيها بأنهم يؤدون مهامهم، ويحصلون على التقدير لإنجازاتهم. لا بد من إفساح المجال للناس، بالنظر إلى ما سبق، كي يؤدوا عملهم بأنفسهم، ويتعلموا من أخطائهم، ويكتسبوا حس الإبداع.

تتمثل خلاصة القول في أن معتقداتنا تولد ردود أفعال ونتائج، وسواء أكانت تلك المعتقدات سلبية أم إيجابية، فإن بعضها جيد، ويستحق الإبقاء عليه، بينما يكون الآخر بلا قيمة، ولا يمكن التخلص منه بالسرعة الكافية. سنتحدث لاحقا في الكتاب بصورة أكبر عن عملية التخلص من المعتقدات السيئة، وكيفية العثور على بديل لها. ينبغي عليكم، فيما خص الآن، أن تحاولوا القيام بعملية إعداد محكمة لاستقبال المعتقدات المرشحة للتبني من قبلكم، وأن تقرروا - كلما مررتم بتجربة ذات وقع عاطفي عليكم - ما إذا كان الدرس الذي تظنون أنكم تعلمتموه منها، والمعتقد الناتج عنه مفيدين لكم في المستقبل. تذكروا أن بإمكانكم السماح بشغل حيز من ذهنكم، ولكن دون أن يكون ذلك لأول ما يصادفكم من أفكار، فأعدوا العدة بشكل جيد، ولا تسمحوا لغير الأفكار الجيدة بالولوج إلى ذهنكم.

• الخلاصة

- تعود طريقة استجابتنا لما يحدث معنا إلى ثقافاتنا، ووالدينا، وأجدادنا، وتعليمنا، ومدرسينا، ودياناتنا، فضلا عن مورثاتنا.
- سيساعدك هذا الكتاب إن فكرت في السبب الذي يجعلك تستجيب للأمور بطريقة معينة.
- يمكن أن تؤثر تجارب الطفولة فيك لبقية العمر.
- بإمكانك استخدام تفكيرك لتجاوز "ردود أفعالك الطبيعية"، وإعادة برمجتها.
- يمثل التعرف على معتقداتك وتحليلها الخطوة الأولى باتجاه امتلاكك القدرة على التحكم بتلك المعتقدات، وتطويعها لتصب في مصلحتك.





الفصل 4

لا يمكنك تغيير ما لا تقر بوجوده

أتذكر بعض المرات التي كانت تحدث فيها أعطال غريبة في سيارتي، لا تلبث أن تزول من تلقاء نفسها، ثم تحدث مجددا، ثم تزول ثانية، وهكذا دواليك. كثيرا ما يبدو أن أعطال السيارات تختفي بمجرد أخذها إلى ورشة التصليح، ويتمثل الأمر المزعج في تلك الحالة بأنك ستتمنى عودة العطل مجددا إلى سيارتك، أثناء وجودها في الورشة، كي يستطيع العامل إصلاحه، ناهيك عن القيام بدفع المال إليه حتى لو لم يوفق في اكتشاف ذلك العطل. لا يمكنك آنذاك، لسوء الحظ، أن تغضب منه، لأنه لا يستطيع إصلاح عطل يجهل كنهه في المقام الأول.

تتجسد المشكلة السابقة بكل بساطة في أنك لا تستطيع إصلاح ما لا يبدو معطلا، أو بمعنى آخر، لا يمكنك تغيير ما لا تقر بوجوده.

هل سبق لك أن حاولت التحدث مع صديق حول عيب يلحظه الجميع في شخصيته عداه؟. سيكون من الصعب عليك التطرق إلى مثل هذا الأمر الذي يمكن أن يؤذي مشاعره، ولكن المشكلة الحقيقية تكمن في عدم اعترافه بوجود ذلك العيب، كبداية لإثارة الموضوع، مما يضطرك لأن تحدثه بصراحة، يمكن أن تتعرض صداقتكما للخطر معها، وإن كان إنكار صديقك لعيوبه قويا، فلن يظن سوى أنك مخبول، أو مفرط الحساسية، أو شرير للغاية!.

توجد هذه العقلية لدى بعض العاملين في الشركات، وإداراتها، وأقسامها، وفرق مبيعاتها، بل وصناعات بأكملها، ولو فكرت بالأمر لدقائق معدودة، ستجد بلا أدنى

شك عـددا من زمـلائك فـي الشـركـة ممن ينكرون عـيـوبهم، التي يمكن أن يؤدي إقرارهم بوجودها إلى تغيير عالمهم بأسره.

مر صديق لي بتجربة مماثلة حدثت له مؤخرا مع شركة برمجيات رائدة، فقد كان يعطي محاضرة تدريبية مدتها ثلاث ساعات، باعتباره موظفا في شركة تدريب مستقلة، حول كيفية استخدام إحدى برامج الحواسب، وقد بلغ عدد الحضور خمسمئة شخص تقريبا، كان من بينهم إحدى المديرات في شركة البرمجيات تلك بوصفها مدعوة. اشتكت المديرة، بعد متابعتها معظم المحاضرة، من أنها كانت عصية على فهم الحضور، ومغالية في الاختصاص، وغير موجهة إلى السوق المناسبة.

لو فكرت بالأمر لدقائق معدودة، ستجد بلا أدنى شك عددا من زملائك في الشركة ممن ينكرون عيوبهم، التي يمكن أن يؤدي إقرارهم بوجودها إلى تغيير عالمهم بأسره.

ومن المثير للسخرية أن كل تعقيبات الحضور في ذلك اليوم كانت إيجابية للغاية حول المحاضرة، ولم يقل أي منهم إن ما ورد فيها كان صعبا، أو عصيا على الفهم. دعا صديقي المديرة المذكورة للاطلاع على نماذج تلك التعقيبات، بمجرد جمعها، لإثبات أنها لم تكن منتقاة، وقد ذهلت بالفعل حين اطلعت عليها، وعجزت ببساطة عن تصديق أن جميع الحاضرين شعروا بالحماسة، وتمثل أكثر ما أدهشها في أن شركة تدريب عادية ومستقلة استطاعت فهم المستهلك أكثر منها، وهي المحترفة التي تمثل شركة متخصصة بالفعل في إنتاج البرمجيات.

* **معلومة مفيدة: (لا يمكنك تغيير ما لا تقر بوجوده).**

تتمثل القصة المستخلصة من هذه الحادثة في أن شركة البرمجيات لم تقتنع بأن مدربا مستقلا (صديقي) يمكن أن يقدم برنامجا صنعته تلك الشركة بالجودة نفسها التي تقدمه هي بها. لقد كان بمقدور شركة التدريب أن تتباهى بإمكاناتها طيلة الوقت، دون النجاح بإقناع شركة البرمجيات بأهمية تلك الإمكانات، ناهيك عن

أن الأخيرة قامت بالفعل بإرسال إحدى مديراتها لمراجعة المحاضرة التدريبية شخصيا، ولكنها ظلت غير مقتنعة مع ذلك بإمكانات شركة التدريب. لم تصل المديرة إلى تلك القناعة في النهاية إلا بعد رؤيتها نماذج تعقيبات الحضور (غير المنتقاة)، وهكذا وقَّعت شركة تدريب البرمجيات الصغيرة نسبيا عقدا مع شركة إنتاج البرمجيات الرائدة، بسبب حصول الثانية على دليل حي من عالم الواقع المعاش.

لم تكن شركة البرمجيات الرائدة، حتى تلك اللحظة، مستعدة للاعتراف بأن شركة تدريب خارجية يمكن أن تقدم منتجها بطريقة أفضل منها، ولم تغير رأيها إلا بعد أن أجبرت على الإقرار بالحقيقة بسبب الدليل الساطع الذي حصلت عليه.

يتجسد أكثر ما يحزنني في رؤية الناس يحضرون الدروس، ويقرؤون الكتب المليئة بالمعلومات الصحيحة، والمفيدة، والمنورة، ولكنهم لا يحاولون تغيير أفكارهم. قد يتفق أولئك مع كل يقرؤونه، ويقولون: "نعم، هذه المعلومات جيدة!، إنني أتفق معها بالتأكيد..."، ولكن حياتهم الشخصية تبقى في فوضاها العارمة، وتعكس حياتهم العملية، على حد سواء، الهوة بين الاتفاق والقيام بالفعل.

يعد الاتفاق مع كل هذه المعلومات الجيدة على الصعيد الفكري أمرا مختلفا عن تصديقها، ولا يعني التصديق بالنسبة لي سوى الانتقال من فكرنة الشيء إلى تذويته. لا يرغب بعض الناس بتصديق الأشياء، لأنه يتطلب القيام بالأفعال التي عادة ما تخرجهم من "منطقة راحتهم" التي يكرهون فراقها، كما أنهم يتجنبون الإقرار بعيوبهم أو مشكلاتهم لأنهم سيضطرون في تلك الحالة إلى إحداث التغيير (الذي لا يرتاحون له بالطبع). تتمثل مشكلة أخرى في وجوب الاعتراف بأن ما نقوم به غير صحيح أو ناجح إن أردنا الإقرار بعيوبنا، ثم تغييرها، وهو ما يتجاوز قدرة بعض الناس بكل بساطة.

وبغض النظر عن السبب الذي يجعل الناس غير راغبين في الاعتراف بمشكلاتهم، فإن المسألة تتعلق بمفهوم الإنكار البسيط، فالناس الذين يعيشون حالة الإنكار لا يرغبون الاعتراف بمشكلاتهم، لأن ذلك يمكن أن يكون مؤلما للغاية.

لا يفضل جميع الناس عيش حالة الإنكار، سواء أكان ذلك بوعيهم أم لا وعيهم، ويعتقد البعض أن عدم القيام بالتغيير يسبب ألما أكبر، في حين يرى آخرون، وأنا منهم، أن عدم الاعتراف وعدم التقدم يسببان ألما أكبر من ذاك الناتج عن الإنكار.

كلما كانت النتائج التي تحصلها غير متناغمة مع أهدافك، فيجب أن تتمثل خطوتك المنطقية التالية في البحث عن طرق تمكنك من التغيير، أو تجعلك على الأقل أكثر انفتاحا عليه. يمكن أن يبدو الإنكار مفيدا من حيث تجنب المشكلات على المدى القصير، ولكنه لا يعطي، مع المماطلة، أية نتائج إيجابية متناغمة على المدى الطويل. تؤدي المماطلة، علاوة على ذلك، إلى نمط غير منجز من الحياة، فإن أردت عيش حياة غنية كاملة، يجب عليك الالتزام بالتخلص من المماطلة قدر الإمكان.

كلما كانت النتائج التي تحصلها غير متناغمة مع أهدافك، فيجب أن تتمثل خطوتك المنطقية التالية في البحث عن طرق تمكنك من التغيير.

من المهم أن تفهموا ما يؤكد عليه هذا الفصل ضمن الإطار العام لبنية الكتاب، وينبغي عليكم حينما تبدؤون باعتناق المبدأ التأسيسي، "لا يمكنك تغيير ما لا تقر بوجوده"، أن تتذكروا أن هذا الفصل هو الرابع فحسب. لا تشعروا بخيبة الأمل، أو تنبذوا المبدأ السابق إن لم يقدم لكم الفائدة في التو واللحظة، ولا تتوقعوا إحداث تغييرات كبيرة وفاعلة في حياتكم اعتمادا عليه فحسب، لأنه لا يشكل أداة بحد ذاته، بل مبدأ تأسيسيا لا أكثر.

وبالنظر إلى أننا لا نبحث بعد في الأدوات والأساليب الكفيلة بإحداث التغيير في حياتنا، فسيكون من الأفضل أن نكتفي بقراءة مادة هذا الفصل، والتمعن فيها، والتريث حتى قراءة الفصول القادمة بغية الوصول إلى الطرق المساعدة على تطبيق ما ورد فيه.

لا تتوقعوا إحداث تغييرات كبيرة وفاعلة في حياتكم اعتمادا على ذلك المبدأ فحسب.

أصادف يوميا في حياتي من يتعامون بإرادتهم عما يدور في حياتهم الشخصية والعملية على حد سواء، وأعتقد أن أسوأ الشرور التي لا بد منها في مجال عملي، بصفتي رجل أعمال ومقاولات، تتمثل في اضطراري إلى صرف بعض العاملين لدي لأنهم، وفي معظم الحالات، يتعامون عن رؤية ما يجب عليهم تغييره، بالرغم من كل الأجوبة التي أقدمها لهم.

يتواجد لدي بين الفينة والأخرى، في مثال على ما سبق، موظفون حديثو العهد بمجال المبيعات، ممن لا ينجزون بالقدر الكافي في عملهم، مما يدفعني للجلوس معهم، ومحاولة مساعدتهم. يعلم جميع موظفيَّ أنني عملت بمجال المبيعات لعدة سنوات، ويدركون أنني أكثر من يعرف عما تنتجه شركته، وتقدمه من خدمات، وهكذا أجلس مع أولئك الموظفين المقصرين، وأخبرهم بشكل صادق وصريح بأنهم لا يحققون أرباحا كافية للعمل، لأنهم لا يجرون ما يكفي من المكالمات مع الزبائن. يستدعي ذلك في بعض الأحيان ردودا مثل: "عجبا، إنني أجري الكثير من المكالمات، بل في الواقع أمضي معظم اليوم متحدثا على الهاتف!".

يرد آخرون من العاملين لدي بشكل أكثر انفتاحا وموضوعية، مما يمكنهم من الاستمرار معي في نهاية الأمر، فإن سألوني عن كيفية إجراء المكالمات بصورة أسرع، بحيث يجرون أكبر عدد منها، أو أتوا إلي، عندما يرون انخفاض أرقام مبيعاتهم، وطلبوا المساعدة أو الإرشاد فإنني أعرف حينها أنهم تلقوا الفكرة التي عملت على إيصالها لهم. تعلمت من تجربتي في الحياة، بناء على ما سبق، أن من يرغبون التعلم دون اتخاذ مواقف دفاعية حين مواجهتهم بأخطائهم هم فقط من يتقدمون في نهاية المطاف، ويحققون نجاحات استثنائية في عملهم.

لا يشكك من يتخذون موقفا دفاعيا، أو يجادلون حول انخفاض أرقام مبيعاتهم، لا يشككون بالضرورة في خبرتي، أو معرفتي بما أنتجه، أو قدراتي في مجال المبيعات، ولكنهم لا يصدقون بكل بساطة أنهم ارتكبوا أي خطأ، بل يعتقدون علاوة على ذلك أنني مخطأ بالتأكيد في تقدير عدد ما يجرونه من مكالمات هاتفية. يقر

أولئك، بالتالي، بوجود انخفاض في مبيعاتهم مع الثقة المطلقة بأنهم ليسوا السبب في ذلك.

ينبغي القيام بعدد من عمليات التفكير، لامتلاك القدرة على الاعتراف بوجود المشكلات وإجراء التغييرات، ولا بد أن يتوفر الذهن المنفتح لذلك، بالإضافة إلى السلوك المتواضع، وعدم المغالاة في الثقة بالنفس. قد يكون ذلك صعبا بل ومستحيلا بالنظر إلى وضع الشخص في الحياة، ولكن الصراحة مع النفس ضرورية للغاية هنا.

لنعد الآن إلى ملاحظتي الأصلية، "إنكم لا تجرون العدد الكافي من المكالمات الهاتفية". يتمثل ما يجب تغييره وفق هذا السيناريو بلا مواربة في إجراء الموظفين عددا أكبر من تلك المكالمات دون أية أعذار، أو عواطف سلبية، أو قضاء وقت إضافي في المكتب لأن عدم الاعتراف بالمشكلة لا يمكن من تغييرها، وإن استمر أولئك الموظفون في الإصرار على أنهم يجرون مكالمات كافية بالفعل، فلن يطول الوقت قبل أن يجدوا أنفسهم خارج العمل.

لا فائدة للأعذار هنا، وليست سوى مضيعة للوقت، ولا يمكن أن تساعدكم على مواجهة التحديات، أو الاعتراف بما تحتاجون تغييره. توجد الكثير من المسوغات التي تساعدنا على التهرب من مسئولياتنا في الحياة، ولكن ذلك لا يعني أن نأخذ بتلك المسوغات، أو نلوم الآخرين نتيجة إخفاقاتنا في الحياة. لا بد من الإقرار بأننا نعيش في عالم لا مسئول يُحمِّل فيه العديد من الناس الغير مسئولية الفشل، ولكنهم لا يترددون في نسب الفضل لأنفسهم عند تحقيق النجاح.

لنفترض عزيزي القارئ أننا صديقان مقربان، وأنني أعترف لك بفشلي، ورغبتي في الانكفاء والتنحي بسببه، وأسألك عمن يتحمل مسئولية ذلك. ينبغي أن يكون جوابك بسيطا جدا في تلك الحالة: "أنت من يتحمل المسئولية". يجب ألا يجامل الصديق الحقيقي صديقه، وعليه ألا يتردد في إخباره الأشياء بمسمياتها: "أنت من يتحمل المسئولية عن فشلك، وتنحيك بسببه".

لقد قتل والدي، وأفتقده كثيرا في الحقيقة، ولكن هل يحق لي أن أُحمِّل تلك الحادثة على الدوام مسئولية الأخطاء التي ارتكبتها، أو التدهور الذي وصلت إليه؟. بالطبع لا، لأنني في الحقيقة المسئول الأول والأخير عما أقوم به.

حسنا ... ولكنني أنفقت كل مدخراتي على حاجات مولودي الجديد الخاصة، علاوة على فواتير المستشفى التي أنهكتني، فمن هو المسئول عن كل ذلك؟، ألا يحق لي أن أنحو باللائمة على زوجي التي أخبرتني أنه ليس بطفلي؟!، أو مقتل عمي بعد تحطم طائرته؟!، هل يستطيع أحد احتمال كل ذلك؟!. إن هذه الحياة لظالمة، وأستحق دون أدنى شك أن أتنحى، أو أستسلم، أو أختلق بعض الأعذار حول فشلي على أقل تقدير!.

ولكن لنفترض مجددا أنني تنحيت أو استسلمت لكل تلك الأحداث السيئة، وما تبعها من فشل مررت به، فمن سيتحمل المسئولية عن ذلك حقيقة؟، إنه أنا بكل بساطة. يشجع مجتمعنا الناس، لسبب ما، على اختلاق الأعذار لمجرد أن الحياة غير عادلة بالمطلق، ولكن الحقيقة تبقى أن المرء هو المسئول الأول والأخير عن تنحيه واستسلامه لفشله، أو ما يمر به من أحداث سيئة.

إن أردت التنحي إذا، أو كان لديك الكثير من الأسباب الوجيهة لتفعل، فاسأل نفسك السؤال التالي: "من سيكون المسئول بحق عن ذلك؟".

وهل ستحط من عزيمتك، أو تقلل من إمكاناتك، لمجرد أنك تلوم الآخرين أو حتى نفسك؟.

يقاضي بعض الناس المطاعم لزعمهم أنها المسئولة عن بدانتهم، ما هذا بحق الله؟!. علينا، كمحصلة لهذا المجتمع، أن نقف وقفة واحدة ونقول لأنفسنا: "نحن المسئولون الوحيدون عن أفعالنا ونتائجها". يبدو أن الجنون مستمر ويعم أنحاء مجتمعنا كافة، وقد ذهبت مؤخرا إلى مدرسة لتدريب الطيران المروحي، وسمعت عن حادثة تقدم مثالا شبيها.

علينا، كمحصلة لهذا المجتمع، أن نقف وقفة واحدة ونقول لأنفسنا: "نحن المسئولون الوحيدون عن أفعالنا ونتائجها".

يفترض بك، كلما أردت الهبوط بطائرة مروحية، أن تترك المحرك دائرا لبضع دقائق حتى يبرد تدريجيا، ثم تترك المراوح تتوقف تماما بعد إطفائه، وقبل مغادرتك الطائرة. يوجد بالطبع من يغادرون الطائرات المروحية أحيانا، أو يصعدون على متنها بينما لا تزال مراوحها دائرة، كما يوجد من يقودون سياراتهم دون وضع أحزمة الأمان، فإن استطعت أن تكون حذرا ومتمسكا بإجراءات السلامة على الدوام فافعل، لأن ذلك هو ما يقتضيه الحس السليم. تتميز بعض الطائرات المروحية، علاوة على ذلك، ووفقا لطريقة صناعتها بمراوح تفتقر لإجراءات السلامة، حيث تكون أكثر انكشافا وقربا ممن يسيرون حولها.

* **نصيحة مفيدة: (حدد أهدافك وفق المنطق لا العواطف).**

قام أحد الطيارين بعد هبوطه بالمروحية، في ذكر للحادثة إياها، بمغادرتها على الفور، والتوجه إلى مؤخرها، دون اتباع الإجراءات القياسية المتبعة بعد الهبوط، وقد فقد إحدى ذراعيه بسبب مروحة ذيلها التي كانت لا تزال مستمرة بالدوران. أبقوا في ذهنكم أن ذلك الشخص كان طيارا محترفا!، فهل كان يعلم بوجود مروحة في ذيل طائرته؟. لا شك أنه كان يعلم ذلك!، وهل كان يعرف أن تلك المروحة ذات الشفرات الحادة ستستمر في الدوران حتى بعد توقف المحرك؟. لا ريب في ذلك!، وهل قام بعمل أحمق؟. بكل تأكيد!، وهل يمكنكم تخيل طريقة تمكنه من إلقاء اللوم على غيره؟. لقد قام بمقاضاة مصنعي الطائرة مستندا إلى أن إشارة الخطر بجانب ذيل الطائرة لم تكن كبيرة بالقدر الكافي. لم يتبع ذلك الطيار إجراءات السلامة الأساسية، فهل تظنون أنه كان سيقرأ أي إشارة بأي حجم كانت؟!، وهل تظنون أن ذراعه لم يكن ليطح بها لو احتوى جانب الطائرة بأكمله على كلمة "خطر" بالخط الأحمر العريض؟!. يمكنني القول، بالنظر إلى اللامسئولية الشخصية التي يتصف

بها ذلك الطيار، إن لا شيء كان يمكنه إنقاذ ذراعه (اللهم إلا إذا قامت الشركة المصنعة للمروحية بإضافة مقعد بجانب مروحة ذيلها، يشغله موظف من الشركة، يحمل مكبرا للصوت، ويقوم بالصراخ لتنبيه ذلك الطيار أن شفرات مروحة الذيل يمكن أن تحوله لأشلاء!). تتلخص الحقيقة الواضحة بأن المروحية لم تكن السبب فيما حصل لعدم وجود أي خلل فيها، بالإضافة إلى أن اتباع إجراءات السلامة هي مسئولية الطيار وحده!.

حمدا لله أن القاضي وفق لاتخاذ ما فيه الحق والعدل بالنسبة لهذه القضية، عندما قرر بطلان دعوى الطيار المشتكي. لم يكن هنالك من داع في الحقيقة لمجرد التوجه بتلك الشكوى إلى المحكمة، ولكن هذا ما يحدث للأسف عندما لا يعترف الناس بأخطائهم، أو بحقائق معينة حولهم.

سيكون من المهم بالنسبة لك، بينما تتأمل هذا المبدأ "لا يمكنك تغيير ما لا تقر بوجوده"، أن تدرك أن التغيير لا يمكن أن يحدث لمجرد اعترافك بوجود مشكلة ما، فالاعتراف أو الاعتقاد لا يشكلان عصا سحرية تحقق التغيير الإيجابي بشكل آلي. توجد في الحقيقة درجات متعددة من المعتقدات، وأنواع مختلفة منها لكل مشكلة أو حل. تذكر، على ضوء المثال التالي، أن كيفية الاعتقاد سيتم الإجابة عنها في الفصلين العاشر والرابع عشر من الكتاب، فلا تضغط على نفسك باتجاه محاولة فهم تلك الكيفية قبل ذلك.

انظر إلى المدخنين من الناس: من الممكن ألا يفكروا بمجرد إمكانية حدوث أي شيء ضار لهم بسبب التدخين، أو بوجود ما يدفعهم بالتالي إلى تركه تحت أي ظرف كان، ويمكن فيما بعد أن يبدؤوا الاعتراف بأن تلك العادة ضارة عموما، بل وأنها يمكن أن تؤثر فيهم يوما ما. يدخل المدخنون، في تلك اللحظة بالضبط، في مرحلة الاعتراف.

لا يشكل الاعتراف أو الاعتقاد عصا سحرية تحقق التغيير الإيجابي بشكل آلي.

وقد يبدأ المدخنون بتكوين اعتقاد بضرر التدخين حين يأخذون في إضافة تكاليفه المادية والشخصية، ورؤية التأثيرات الصحية السلبية التي يتعرضون لها بعد سنوات من استنشاق التبغ والقطران، بل ويمكن أن يعتقدوا بضرورة الإقلاع عنه، ولكن هل يعني وجود ذلك الاعتقاد لديهم بأنهم سيقلعون حقا؟، وهل تعرفون من هو مستمر في التدخين حتى الآن، بالرغم من وجود اعتقاد جازم لديه بوجوب الإقلاع عنه؟.

لا يقلع المدخن بالفعل إلا عند تحول الاعتقاد لديه من "يجدر بي أن أقلع عن التدخين"، أو "يجب أن أقلع عنه"، أو "سأحاول أن أقلع عنه"، إلى الاعتقاد الأكثر فعالية "سأقلع عن التدخين"، وقد قال ("يودا"* معلم الجيدي) في ذلك: "لا وجود لكلمة محاولة، فإما أن تفعل أو لا تفعل"، وبمجرد أن يتبنى المدخن الاعتقاد بأنه سيقلع عن التدخين، فستصبح أفعاله منسجمة مع ذلك الاعتقاد، وسيقلع عنه بالفعل في نهاية الأمر.

توجد بلا شك بعض المبررات التي يمكن أن يتخذها بعض المدخنين في مثالنا هذا، ويمكن أن يغيروا اعتقادهم في منتصف الطريق، ويعودوا للتدخين مجددا لأن اعتقادهم بضعفهم الشديد أمام السجائر يمكن أن يكون أكثر قوة من ذاك الذي يدفعهم إلى الإقلاع عن تدخينها. يتمثل عنصر آخر من هذه الفكرة في أن وجود المعتقدات الجديدة والمحفزة لا يكون ممكنًا إلا إذا استطاع حاملها التحكم بظروف أساسية، فعلى سبيل المثال، لن يحقق اعتقادك بفوزك في "اليانصيب" ذلك الفوز بالضرورة، وهذا هو بالضبط ما أدعوه بالتفاؤل اللاعقلاني.

لا يقلع المدخن بالفعل إلا عند تحول الاعتقاد لديه من "يجدر بي أن أقلع عن التدخين"، أو "يجب أن أقلع عنه"، أو "سأحاول أن أقلع عنه"، إلى الاعتقاد الأكثر فعالية "سأقلع عن التدخين".

سنناقش في الفصول القادمة الأدوات الكفيلة باكتشاف الأشياء التي تعيق تقدمكم، وما يساعدكم في التعرف على بعض أهم الخطوات التي يمكنكم اتباعها

للتخلص من المعتقدات والتصرفات المقيدة، وتحديد ما إذا كان الاعتقاد محفزا وفي محله، والتحكم بكل معتقد جديد تحملونه، وهو ما سيعطي أفضل النتائج الممكنة في أية ظروف تمرون بها.

أما الآن، امنحوا أنفسكم دقيقتين من الوقت لتفكروا خلالهما، وتكتبوا على ورقة صغيرة بعضا مما تعتقدون أنه يمثل نتائج سلبية في حياتكم الشخصية والعملية. ركزوا أولا على النتائج الواهية التي حصلتم عليها، واسألوا أنفسكم: ما الذي نود تغييره؟، هل يوجد ما أملنا أو تمنينا أن يتحسن في حياتنا، ولكن ذلك لم يحدث بالرغم من كل ما بذلناه من جهود؟.

فكروا في إمكانية أنكم ربما كنتم تتجاهلون بعض جوانب المواقف السلبية، لأنها تعني أنكم كنتم مخطئين.

وهنا يأتي الجزء الصعب، فكروا في إمكانية أنكم ربما كنتم تتجاهلون بعض جوانب المواقف السلبية، لأنها تعني أنكم كنتم مخطئين، ثم خذوا نفسا عميقا، وحاولوا وضع أنفسكم في إطار ذهني من التواضع، واكتبوا على الورقة ذاتها، أسفل النتائج السلبية التي دونتموها سابقا، اكتبوا العبارة التالية: "بما أن تحسين النتائج أهم من كبريائي، فإنني مستعد للاعتراف بأنني ربما كنت مخطئا في طريقة التعامل مع المشكلات التي مررت بها، وبأنني لم أفكر من قبل بحلول جديدة كالتالية..."، ثم ضعوا قائمتكم لتلك الحلول أو الأفكار المستحدثة.

وبأنني لم أفكر من قبل بحلول جديدة كالتالية...

إنكم لا تبحثون عن حلول جربتموها سابقا ولم تنجح، بل تحاولون اكتشاف أخرى، ربما مرت بذهنكم دون أن تحاولوا العمل بها، أو حلول جديدة كليا لم تفكروا

(*) إحدى الشخصيات الرئيسة في فيلم "حرب النجوم" الشهير. (المترجم)

بها على الإطلاق. أخيرا، حافظوا على جهوزية تلك الحلول الجديدة، بينما تقرؤون بقية هذا الكتاب، كي تستطيعوا استخدامها كنقطة انطلاق لإدخال التحسينات على حياتكم الشخصية والعملية.

أرجو أن يثيركم هذا، ويلهمكم لمتابعة القراءة، ولكن احرصوا على ألا تقفزوا من الآن مباشرة إلى الفصول (12 - 15) لأنني أرغب في إطلاعكم على المزيد من المعلومات التأسيسية أولا، ولا بد أن أقول هنا إن معظمكم بحاجة إلى تجاهل بعض من معلوماته السابقة، وعدم الأخذ بها، كي تعطي الأدوات الموجودة في الفصول المذكورة أعلاه أكبر قدر ممكن من التأثير.

أظن أن الوقت قد حان الآن لقلب الصفحة، كي أساعدكم على تجاهل بعض الأكاذيب التي يطلقها أنصار الطب النفسي الشعبي، وسترون فيما بعد كيف أن الفصول (12 - 15) ستزود حياتكم وتفكيركم بالحيوية والنشاط الحقيقيين!.

*****

• الخلاصة

- يمكن أن يعجزك قربك الشديد من المشكلة في بعض الأحيان عن رؤيتها.
- يتطلب اعترافك بالتحديات التي تواجهك أكثر من مجرد بذل جهود اعتيادية.
- ينبغي عليك، بمجرد أن تعترف بمشكلاتك في العمل والحياة، أن تلتزم بتغييرها إن أردت للأمور أن تتحسن.
- بالرغم من أن الإنكار يمكن أن يبدو مفيدا من حيث تجنب المشكلات على المدى القصير، إلا أنه لا يعطي، مع المماطلة، أية نتائج إيجابية متناغمة على المدى الطويل.
- يتوجب عليك في هذه المرحلة أن تكشف عما كنت تنفي وجوده في الماضي، ولا بد أن تدرك أن مجرد اعتراف بسيط لا يمكن أن يوصلك إلى التغيير المنشود تلقائيا، ولكنك ستتعلم كيفية إحداث الأخير لاحقا في هذا الكتاب.
- لا فائدة للأعذار، وليست سوى مضيعة للوقت، ولا يمكن أن تساعدكم على مواجهة التحديات، أو الاعتراف بما تحتاجون تغييره.
- أنت المسئول الأول والأخير عن إحداث التغيير في حياتك، بغض النظر عما تبدو عليه من سوء، أو مدى ما تعرضت له من أمور "غير عادلة" فيها.





الفصل 5

إن أعطتك الحياة الليمون، فلا تشرب عصيره!

اعتادت صديقة لي القول: "إن أعطتك الحياة الليمون (أو الأمور السيئة، والمشكلات)، فاشرب عصيره (أو انظر إلى جانبها المشرق، واستخلص الدروس الإيجابية منها كي تتجاوزها، وتمضي قدما)!"، وقد كانت تقول ذلك على الدوام بغض النظر عن طبيعة المشكلة أو الظرف الحاصل. يتراءى لي بادئ ذي بدء أن تلك النصيحة لا تخلو من الصدق، وتتمتع بقدر معقول من المنطق والتفاؤل، ولكنني أرى مع ذلك أنه في حال أعطتك الحياة (أو عملك) الليمون، وذلك في العالم الواقعي المعاش، لا كمضرب للمثل فحسب، فلا تشرب عصيره... أو لا تفعل ذلك في التو واللحظة على الأقل.

يندر، عندما يحدث شيء سيئ وكبير في حياتك، أن تنظر ببساطة إلى ما يمكن اعتباره جانبا مشرقا منه، وتمضي قدما (فور حدوثه على أقل تقدير)، فإن كنت غير مستعد للمضي قدما في حياتك لسبب أو لآخر، فستؤدي محاولتك إجبار نفسك على القيام بذلك في وقت مبكر للغاية إلى إلحاق المزيد من الضرر بك، وإصابتك بالاكتئاب، وإشعارك بالفشل. إن المسألة تدور بالأساس حول التوقيت، أو التوقيت الشخصي لأكون أكثر دقة، ويستند الأخير بالواقع إلى عدد من الأمور كخبرتك، وتحدياتك السابقة، ومعرفتك الفكرية، وشخصيتك، وأسلوبك في الحياة.

وسواء أدعاك غيرك للمضي قدما، وتجاوز المشكلة، أم كنت أنت الداعي، فاعلم أنك لن تستطيع القيام بذلك، إن لم تتخذ الموقف السليم. ألم يلق أحد على

مسامعك من قبل الخطب الاعتيادية المتعلقة بضرورة تجاوز المحن وما إلى ذلك، والتي لا تؤدي في العادة إلا إلى زيادة ما تشعر به من سوء؟، لا استبعد ذلك، أو رغبتك في الرد عليه قائلا: "إنك لا تفهم ما أمر به، إنك لا تفهم أنني عاجز عن المضي قدما"، ثم لا يلبث بعد ذلك بيوم أو اثنين أن يخبرك شخص آخر بوجوب تجاوزك تلك المشكلة، فما يكون منك إلا أن تهز رأسك وتقول: "إنك محق، لا بد أن أتجاوزها، وقد حان الوقت لأمضي قدما"، وهكذا تجد أن موقفك يتغير بالتدريج مع مرور الزمن، وفق ما يتطلبه توقيتك الشخصي.

يتمثل عنصر آخر محدد للتوقيت، الذي ينبغي عليك شرب عصير الليمون بحلوله، في حجم ذلك الليمون، فكلما كبر حجمه، كلما كانت المشكلة أسوأ، والوقت الذي تحتاجه أطول لتجاوز الألم الناتج عنها، قبل تمكنك من شرب عصيره.

يعد التوقيت مسألة نسبية لا مطلقة، وهو ما يعد أمرا إيجابيا في نظري، وقد يحتاج بعض الناس بطبيعتهم إلى شهر مثلا كي يتجاوزوا مشكلة الطلاق، في حين يستلزم غيرهم سنة (لا يتجاوز بعض الناس في الحقيقة مشكلاتهم أبدا). يتجسد الأمر الأكثر إيجابية في أن بمقدوركم استخدام بعض الأمور كالمعرفة الفكرية، بالإضافة إلى الأدوات الواردة في هذا الكتاب، كي تقلصوا حجم الزمن الذي تحتاجونه بطبيعتكم لتجاوز مشكلاتكم، وقد تحتاجون للقيام بخمسين خطوة مثلا كي تصبحوا مستعدين لتجاوز مشكلة ما، والمضي قدما في حياتكم، بينما يحتاج غيركم ما هو أكثر أو أقل من ذلك. ستكتشفون في الفصول اللاحقة أدوات جديدة تساعدكم على تعديل أفكاركم وتصرفاتكم، علاوة على تقليص توقيتكم الشخصي لتجاوز المشكلات، وسيكون باستطاعتكم، عند استخدام الأدوات الصحيحة، أن تقوموا بالخمسين من تلك الخطوات في غضون أيام لا أشهر.

كلما كبر حجم الليمون، كلما كانت المشكلة أسوأ، والوقت الذي تحتاجه أطول لتجاوز الألم الناتج عنها، قبل تمكنك من شرب عصيره.

إياكم أن تقعوا في فخ اتخاذ التوقيت الشخصي عذرا لعدم قيامكم بأي فعل، وصحيح أن المبدأ الذي أعطيتكم إياه للتو واقعي وصائب إلى حد كبير: "لا يكون المرء مستعدا للمضي قدما في التو واللحظة"، ولكنكم ستكذبون على أنفسكم، وتواجهون خطر المراوحة في مكانكم للأبد إن اتخذتموه عذرا لتجنب القيام بأي فعل، بينما سيؤدي توظيفكم له بحيث تتوصلون فكريا لفهم أنكم قد لا تكونون مستعدين بعد للمضي قدما - ولكنكم ملزمون مع ذلك بالقيام بأشياء تساعدكم على بلوغ مرحلة الاستعداد - سيؤدي إلى تحرير القوة الموجودة في ذلك المبدأ، وسيصبح مبدأ ممكِّنا ومحفزا، عوضا عن أن يتم اتخاذه عذرا.

* **معلومة مفيدة: (تخيل ما الذي يمكنك أن تحوزه، أو تحققه، والأهم من ذلك، كيف سيكون شعورك إن لم تكن مقيدا بأية حدود نفسية).**

لقد أطلعتم على الضربات الموجعة التي تلقيتها في حياتي، وعليه تدركون أن نصحي لكم نابع مما تعلمته في مدرستها، وقد صممت أكثر من مرة على تجاوز الأحداث الكبيرة والمؤلمة التي مررت بها، واستخدمت ذلك المبدأ عدة مرات، وبأشكال متعددة، وقد أتى أكله عندما كنت أتعرض لتلك الأحداث. لا تظنوا، بناء على ما سبق، أن هنالك طريقة واحدة لتطبيق ذلك المبدأ، ولكن حاولوا الآن التركيز على طريقتي في تطبيقه، والتفكير إن كان بإمكانها مساعدتكم على تجاوز بعض المشكلات الكبرى التي تتعرضون لها في حياتكم وأعمالكم.

سيكون باستطاعتكم، عند استخدام الأدوات الصحيحة، أن تقوموا بالخمسين من تلك الخطوات في غضون أيام لا أشهر.

بدأت بالقول لنفسي: "امض قدما"، ولسبب ما لم تفلح هذه اللازمة، وبمجرد أن أدركت أنني عاجز عن المضي قدما لعدم استعدادي لذلك، فكرت بما يجب فعله كي أصبح مستعدا، فتخيلت نفسي في المستقبل بعد تجاوزي لمشكلاتي، وفكرت بأنني سأحتاج إلى اختبار الأفكار السلبية حولها مرة بعد أخرى إلى أن يصبح

التفكير بها مجرد جزء لا عاطفي من ماضيَّ، عوضا عن أن يكون عاطفيا، ومؤلما، ومستنزفا. قررت أن أحيي تلك المشكلات مرارا، وركزت على الأمور السيئة، وفكرت بها باستمرار، واختبرت ما أستطيع الإحساس به من الألم يوميا حتى أصبحت خدرا، ووجدت في النهاية أنني اختبرت الألم الناتج عن مشكلاتي لدرجة كبيرة يمكنني معها البدء بالمضي قدما.

لا أنصح الجميع باتباع هذه الطريقة، وهي لا تصلح لكل المواقف، ولكن المفيد فيها هو حثكم على فعل كل ما يمكنكم لاتخاذ الخطوات الكفيلة بتجاوز مشكلاتكم.

ينبغي قبل أن تحاول مساعدة شخص آخر على تجاوز طلاق، أو خسارة عمل، أو أي من تحديات الحياة الأخرى، ينبغي أن تملك القدرة أولا على وضع نفسك في محله، وأن تحرص على أن يكون مستعدا قبل أن تدفعه للمضي قدما. لا يعلم الناس في كثير من الأوقات ما يفعلونه لمساعدة صديق محزون، ولا يقومون، بالتالي، سوى بإخباره بضرورة تجاوز ما يحزنه، ولا أشكك بصدق نواياهم في المساعدة في تلك الحالة، ولكن محاولة دفع ذلك الصديق إلى المضي قدما في وقت مبكر للغاية ستكون أمرا سيئا، يصبح السكوت معه خيرا من قول أي شيء، ومن الأفضل أن تتعاطف مع صديقك بصمت، على أن تساعده بقول ما يضره.

تمثل محاولة دفع أحدهم إلى المضي قدما في وقت مبكر للغاية أمرا سيئا، يصبح معه السكوت خيرا من قول أي شيء.

أستذكر وقتا أمضيته مع صديقة مقربة كانت قد ترملت حديثا في حينه، وقد أخبرتني أن العديد من أصدقائها ألحوا عليها بضرورة تجاوز ذلك والمضي قدما، ولكن كيف يعقل ذلك؟!. لقد كانت متزوجة لأكثر من ثلاثين سنة، ولم يكن زوجها قد توفي إلا منذ أشهر قليلة آنذاك، فهل تعلمون ماذا كانت ردة فعلي؟، أخبرتها بأن تحزن وتبكي ما أمكنها، فقد اعتراها شعور بالضعف الإضافي نتيجة إلحاح الناس عليها، وظننت أن ما تقتضيه البداهة والسلامة في تلك الحالة هو أن تكون قادرة

على اتباع نصحهم، وإلا كانت ضعيفة. لقد شعَرَت بما هو أكثر من الضعف، وأحست أن بها عيبا، أو خللا ما نتيجة عجزها عن المضي قدما، وهكذا نرى أن النية الحسنة توفرت لدى أصدقائها، ولكن كلماتهم لم تشعرها إلا بمزيد من السوء بالواقع.

هل يعقل أن تكتفي أرملة بالبكاء على فقدان زوجها لثلاثة أشهر فحسب بعد زواج استمر لأكثر من ثلاثين عاما؟!. بالله عليكم!، من الواضح أن الوقت لم يحن لتلك المرأة بعد كي تشرب عصير الليمون، فلديها قدر كبير من المشكلات لتتعامل معه، وعندما يحين الوقت الذي تصبح فيه هي أو أنت مستعدين للمضي قدما، فعليك أن تدرك أن: "الوقت لا يشفي كل الجراح، بل أنت من يفعل".

احرص، إن أردت مد يد العون لأصدقائك، على منحهم الوقت الكافي لاستيعاب ما مر بهم من أحداث قبل حثهم على تجاهل ارتباطهم العاطفي بالماضي، والعيش بسعادة دائمة، واعلم أن الوقت المناسب لتدخلك سيأتي بالتأكيد، فإن كنت مقربا من الصديق الذي تحاول مساعدته، فعليك أن تعتمد على حسن التمييز لديك كي تميز بين الوقت الذي يحتاجه ذلك الصديق لاختبار الألم الضروري، وبين إمكانية تحول مزاجه المكتئب إلى عادة ينبغي التخلي عنها، وهكذا يحتاج بعض الناس أحيانا إلى صديق مقرب، أو ناصح أمين ومتمرس لمساعدتهم على اتخاذ الخطوات الأولى نحو المضي قدما.

احرص، إن أردت مد يد العون لأصدقائك، على منحهم الوقت الكافي لاستيعاب ما مر بهم من أحداث قبل حثهم على تجاهل ارتباطهم العاطفي بالماضي، والعيش بسعادة دائمة.

تعرضت إحدى صديقاتي لأكثر من محاولة اغتصاب في حياتها، وبالطبع يصعب كثيرا على من تعرض لمجرد اعتداء واحد أن يتعامل مع ذلك، فما بالكم بصديقتي التي تعرضت لثلاثة منها؟!. قد تكون المعلومة التالية غير منطقية بالنسبة لكم، إن لم تكونوا على معرفة بأحد من تعرضوا لمثل تلك الاعتداءات، ولكن الحقيقة

تتمثل في أن ضحاياها يلومون أنفسهم بسببها في الكثير من الحالات، ولو تخيلنا أن شخصا ما تعرض لأكثر من اعتداء من قبل أناس مختلفين، فلا يستبعد أن ينحي باللائمة على نفسه جراء وقوعها، وقد كان ذلك ما فعلته صديقتي بالضبط.

ونظرا لصداقتي بها، والخلفية التي أملكها في مجال السلوك الإنساني، فقد أدركت أن الوقت قد حان لإخراجها من تلك الحالة، وأنها اختلت بأفكارها لفترة كافية، ولا بد من دفعها للخروج من المنزل لبعض الوقت. مررت وزوجي الثانية بمنزلها، وأرغمناها على الخروج معنا، واصطحبناها إلى منزل صديق ثالث للانضمام إلى جمع من المعارف والأصدقاء، بغية إبعادها عن التفكير بمشكلاتها، وتمثل هذه الحادثة إحدى حالات إرغام الشخص على شرب عصير الليمون.

لم يكن الأمر لينجح لو انتظرناها لتقول إنها أصبحت مستعدة لتجاوز مشكلاتها، وقد علمت وزوجي أن وقتها قد حان، وقمنا بالتدخل بالفعل. يتعين عليك أن تكون حذرا للغاية هنا لأن اتخاذ مثل ذلك القرار بالنيابة عن أصدقائك ليس بالأمر السهل، ولا يستطيع أي كان القيام به، فإن فعلته بشكل خاطئ يمكن أن تدمر صداقتك بهم، أو تجرح مشاعرهم، أو تسبب الأمرين معا.

لا شك أن المنجزات الكبيرة تأتي من تجاوز المرء مشكلاته في الحياة ومضيه قدما، وأعتقد أن قصتي تدلل على ذلك، ولكنني أود إخباركم عن امرأة تثير إعجاب الكثيرين، وتدير شركة بملايين الدولارات، وتمثل قصة نجاح حقيقية بنظري.

ظهرت كارول غاردنر في إحدى حلقات برنامج "أوبرا" الشهير، وتعمل في مجال بطاقات المعايدة، والكتب، والملصقات الإعلانية الذي يدر ملايين الدولارات. يستند نجاح تلك السيدة إلى ذكائها، وظرفها، وحصافتها بالإضافة إلى الصور الرائعة لكلبتها البريطانية "زيلدا" من نوع "البلدوغ" وهي ترتدي ملابس هزلية، وقد بدأت مسيرتها بفوزها في مسابقة لتصميم بطاقات المعايدة، ثم تابعت نجاحاتها في ذلك المجال عن طريق ابتداع خط جديد فيه، وتظهر كلبتها "زيلدا" الآن على البطاقات، والملصقات الإعلانية، والتماثيل الصغيرة، وكرات الثلج، والجرائد، والدفاتر،

والمفكرات، وأربع كتب مطبوعة، ومنتجات أخرى. يتجسد ما لا يعرفه الكثيرون من معجبي "زيلدا" في أنها لم تكن عبارة عن فكرة أو اختراع ناجح ابتدعه قسم التسويق في شركة ما، بل هي في الحقيقة مجرد كلبة اشترتها غاردنر نتيجة طلاقها الصعب. أرادت الأخيرة المضي قدما، ولكنها لم تكن متأكدة من كيفية القيام بذلك، وقد مثل طلاقها الليمون الذي أعطتها الحياة إياه، بينما كانت "زيلدا" الكلبة البريطانية الظريفة بمثابة عصير ذلك الليمون!.

تتندر غاردنر حين تذكر أنه لم يتوفر لها، بعد طلاقها وما أعقبه من نصائح أصدقائها، سوى خيارين لا ثالث لهما: إما الاستعانة بطبيب نفسي أو اقتناء كلبة، ولا بد أنكم تعرفون ما حدث بعد ذلك!.

*****

• الخلاصة

- يندر عندما يحدث شيء سلبي وكبير في حياتك أو عملك أن تنظر ببساطة إلى ما يمكن اعتباره جانبا مشرقا منه، وتمضي قدما على الفور.
- يمكنك استخدام بعض الأمور كالمعرفة الفكرية، بالإضافة إلى الأدوات الواردة في هذا الكتاب، كي تقلص حجم الزمن الذي تحتاجه بطبيعتك لتجاوز مشكلاتك.
- كثيرا ما نعجز عن المضي قدما إن لم نكن مستعدين لذلك، ولكننا قادرون على تغيير المدة اللازمة للوصول إلى مرحلة الاستعداد.





الفصـ6ـل

التفاؤل اللاعقلاني

يتمثل أحد الأشياء التي أتمناها عند قراءتكم هذا الكتاب في أن تخرجوا من التجربة بقدرة أفضل على التمييز الدقيق بين عواطفكم ومدركاتكم، ولا شك أن هذا الكتاب ملئ بالشروح والأمثلة، وهو ما آمل في أن يساعدكم على فهم الفروق الدقيقة التي يمكن أن تبدو للوهلة الأولى هامشية بالنسبة للبعض، ولكن أهميتها تظهر في نهاية المطاف. عنونت، على سبيل المثال، أحد فصول الكتاب "بخدعة التفكير الإيجابي"، بينما اتخذ آخر عنوان "التفكير الإيجابي كذبة، ولكنه يشكل بداية"، وقد يتراءى لكم، حتى تطلعوا فعليا على محتويات هذين الفصلين، أن عنوانيهما يمثلان وجهتي نظر متعارضتين كليا.

يوجد على الدوام من يعلمون بتفاصيل أي موضوع (كالسيارات، أو الشراب، أو الهواتف النقالة، أو الطهي) بشكل يفوق غيرهم إلى حد كبير، ويمكن للمهتمين الحقيقيين بمجال الطهي، على سبيل المثال، أن يميزوا الفروق الضئيلة في كمية التوابل المضافة إلى وصفة الطعام المطهو، كما يمكن لغيرهم أن يعرفوا محل وزمن تعتيق الشراب بمجرد تذوقه. قد تبدو الفروق بين الأشياء ضئيلة للغاية حسب كل حالة، ولكن يمكن لأي كان تقريبا أن يقدر على تمييزها إن حظي بفرصة التدريب والممارسة الحقيقيين، ومن المهم أن تحاولوا دراسة الشروح والأمثلة التي ضربتها كي تستطيعوا البدء فعليا بعملية تمييز الفروق، التي تصبح أكثر سهولة مع التدريب والممارسة.

*** معلومة مفيدة: ("لا يوجد ما هو جيد أو سيئ، ولكن تفكيرنا يجعله كذلك") "شكسبير".**

سأورد المثال التالي لمزيد من التوضيح: لو كنت تبحث عن مختص لصيانة سيارتك، فستختار على الأرجح من له باع طويل في صيانة سيارات مماثلة، وستشعر بأنك حققت نجاحا عظيما إن وجدت مختصا يملك نوع سيارتك ذاته كي يصلحها، فإن أردت إصلاح سيارتك بنفسك، فستفضل بالتأكيد، كما معظم الناس، أن تأخذ الدروس والمشورة ممن تمرس لفترة طويلة، وعمل على إصلاح وصيانة نوع سيارتك نفسه. سأركز من حين لآخر - بناء على ما سبق، وفيما يتعلق بالنمو الشخصي، ومواقف العمل، وأدوات مغالبة التحديات، والانتقال إلى المرحلة التالية في حياتكم على الصعيدين الشخصي والعملي - سأركز على إبراز ما يبدو للوهلة الأولى تافها من الفروق بين تلك الأشياء، وكلما استطعتم فهم أحد تلك الفروق الضئيلة، كلما أتقنتم استخدام أداة إضافية في مسيرتكم لبلوغ النجاح الشخصي. لا بد أن تهيئوا الإطار الذهني السليم (اليقظة، والرغبة في التعلم)، ثم تدرسوا بصدق المفاهيم الواردة في هذا الفصل كي تبدو معقولة، وذات معنى يخلو من الازدواجية.

من المهم أن تحاولوا دراسة الشروح والأمثلة التي ضربتها، كي تستطيعوا البدء فعليا بعملية تمييز الفروق بأنفسكم.

أعتقد، في الحقيقة، أن مجرد إدراككم لوجود فروق بين الأشياء يضعكم فوق مرتبة الأشخاص العاديين، فمن الممكن أن يعتقد معظم الناس، على سبيل المثال، أن عبارتي "التفاؤل" و"التفكير الإيجابي" مترادفتان تمثلان نمطا معينا من التفكير، وقد يصل بعض خبراء الطب النفسي الشعبي إلى ما هو أبعد من ذلك حين يقولون إن التفكير الإيجابي والتفاؤل يمثلان حلا متكاملا لتجارب الحياة السيئة، وطريقة للتغلب على التحديات، أو حتى المآسي التي تحدث للناس. تضر تلك المبالغة في تبسيط الأمور بأكثر مما تنفع، وتمنع الناس من إدراك حقيقة الأنواع المختلفة

للتفاؤل والتفكير الإيجابي، وكيفية استخدامها كمكون يشكل، بالاشتراك مع العديد من المكونات الأخرى، جزءا من الوصفة التي تمكنكم من تحقيق أهدافكم.

إن قدر لكم الاستماع لخبير يقول إن التفاؤل هو السبيل لبلوغ أهدافكم، أو إصلاح مشكلاتكم، أو تحقيق أحلامكم، فعليكم أن تعرفوا على الفور أن ذلك الخبير يبالغ في تبسيط الأمور إلى حد السخف. إن ذلك يماثل القول إن "الماء هو السبيل لفقدان الوزن"، هل نتحدث عن السباحة هنا؟!، أم أن ذلك يعني أنه يجب علينا التخلص من الطعام؟!، أو شرب الماء بصورة أكبر؟!، أو أقل؟!، أو ربما غسل غدائنا بخرطوم المياه قبل تناوله؟!. هل ترون مقدار الجنون في تبسيط الأمور بهذه الطريقة، وإلى ذلك الحد؟!. لا شك بوجود العديد من الخبراء الذين يقدمون هذا النوع من النصائح السطحية، فيما يتعلق بتحسين الذات من الناحيتين الشخصية والعملية، ولكنهم لن يتمكنوا من خداعكم مجددا عبر أجوبتهم البسيطة، بعد أن أصبحتم على دراية بما يجب أن تحترسوا منه، وما تبحثون عنه بالفعل.

إن قدر لكم الاستماع لخبير يقول إن التفاؤل هو السبيل لبلوغ أهدافكم، أو إصلاح مشكلاتكم، أو تحقيق أحلامكم، فعليكم أن تعرفوا على الفور أن ذلك الخبير يبالغ في تبسيط الأمور إلى حد السخف.

يعد التفاؤل اللاعقلاني أحد تلك الفروق الضئيلة التي تبدو عصية على الفهم في بداية الأمر، ولكنكم، وبمجرد فهمكم إياها، ستتمكنون من استخدامها بما يحقق فائدتكم.

ويمكنكم معرفة ما إذا كان الناس يتفاءلون بصورة لا عقلانية حين تلاحظون أن أفعالهم تستند إلى أفكار سخيفة، أو غير متوازنة عن النجاح أو تحقيق النتائج الإيجابية، وسأورد لكم بهذا الصدد مثالا عن سهولة وصول البعض إلى حالة التفاؤل اللاعقلاني.

أعتقد أنكم حين تعودون بذاكرتكم إلى المرة الأولى التي مارستم فيها لعبة البولينغ، فلا بد أن تستذكروا كم كان منظر أحذية اللعب ظريفا عندما كنتم تنتعلونها، وكم أمضيتم من الوقت في محاولة إيجاد الكرة المناسبة في حجمها

لأيديكم، وكيف كنتم تجهلون عمليا أي شيء عن اللعبة بحد ذاتها، بالرغم من كل الاستعدادات التي اتخذتموها، وبخاصة كيفية تسجيل نقاطكم، ولو افترضنا أن معرفتكم باللعبة تماثل معظم الناس، فلن يخفى عليكم أن الرمية التي تجعل الكرة تسير في خط مستقيم، وتصيب القوارير بصورة مباشرة، وتسقطها جميعا هي أفضل أنواع الرميات، تليها تلك التي تحيد بالكرة جزئيا عن الممر بحيث لا تسقط جميع القوارير، ومن ثم الرمية التي تؤدي بها إلى السقوط في القناة المحاذية للممر دون إصابة أية قارورة، وهي أسوأها بالفعل.

يمكنكم معرفة ما إذا كان الناس يتفاءلون بصورة لا عقلانية حين تلاحظون أن أفعالهم تستند إلى أفكار سخيفة، أو غير متوازنة عن النجاح أو تحقيق النتائج الإيجابية.

لقد جاء دوركم في الرمي، وها أنتم تتوجهون لالتقاط كرتكم، وتدخلون أصابعكم بسلاسة في ثقوبها، ثم تقفون على الأرضية الخشبية للملعب استعدادا للرمي، وتحملون الكرة بكلتا يديكما، وتبقونها للحظات أسفل ذقنكم (لأنكم ترون الجميع يفعلون ذلك)، ثم تبدؤون بحركتكم عبر تنفيذ عدد من الخطوات الطويلة، وبينما تقتربون من خط الرمي تفلتون الكرة من أيديكم حيث ترتطم بقوة بالممر، وتتدحرج فوقه باتجاه القناة لتسقط فيها، وبذلك تحصلون على أسوأ أنواع الرميات، وهو ما كنتم تتوقعونه على الأرجح في محاولتكم الأولى.

وهكذا تنتظرون دوركم التالي، وتحاولون الرمي ثانية، وتلحظون، بينما تواصلون اللعب، تحسن أدائكم تدريجيا، حيث تصيبون أربع قوارير بعد رميكم الكرة مجددا، وتواصلون الرمي حتى تحققوا في المرات التالية ما يناقض كل الاحتمالات والتوقعات عبر تنفيذ الرمية الأفضل، وإصابة القوارير بشكل مباشر، وإسقاطها جميعا، وهو ما يشعركم بالإثارة، ويدفع أصدقاءكم للتصفيق، ويلهب حناجرهم بالهتاف، والتشجيع، والتهليل.

يقترب دوركم التالي مجددا، وتبدؤون التفكير في تلك الضربة الفضلى التي حققتموها بصورة مفاجئة في المرة الأولى التي تمارسون فيها لعبة البولينغ، ويحدث شيء غير طبيعي في تفكيركم عند هذه النقطة، وتعتقدون بصدق أن بإمكانكم تكرار تلك الرمية في دوركم التالي لمجرد أنكم حققتموها لمرة واحدة قبل ذلك.

وهكذا تلتقطون الكرة مجددا، وتتقدمون باتجاه الممر - تملؤكم الثقة بإمكانية تحقيق الرمية الفضلى ثانية - ثم تنفذون خطواتكم المتباعدة بالثقة نفسها بينما تقتربون من الممر، وتقذفون الكرة مع شعوركم بالراحة تجاه طريقتكم في تنفيذ الرمية أثناء الدنو من الممر وتحرير الكرة، وبينما تتدحرج الأخيرة فوق الممر تلحظون أنها تنحرف باتجاه القناة إلى أن تسقط فيها، وتكتشفون للتو أنكم نفذتم ضربتكم الأسوأ الثانية هذا اليوم!.

لا يستبعد على الإطلاق أن تكونوا قد غادرتم صالة اللعب في يومكم الأول دون تحقيق أية ضربة فضلى ثانية، وبالتالي لم يكن خداعكم لأنفسكم عن طريق الاعتقاد بإمكانية تحقيقها مجددا بعد نظيرتها الأولى مباشرة سوى ضربا من التفاؤل اللاعقلاني.

لقد سهُل عليكم التفاؤل بشكل لا عقلاني لجهلكم جميع القواعد الواجب اتباعها بغية تحقيق الضربات الفضلى بصورة مستمرة، ولافتقاركم الخبرة اللازمة، ويرجح أن تكون الضربة الفضلى الوحيدة التي حققتموها في ذلك اليوم ناتجة عن بعض العوامل العرضية، أكثر من كونها محصلة للمهارات التي اكتسبتموها قبل تحقيق تلك الضربة.

يسهل على معظم الناس كذلك الوصول إلى الحالة اللاعقلانية من التفاؤل، لإيمانهم بما يتمتعون به من قدرات بصورة تنافي العقل والمنطق في الكثير من الحالات، ويحدث ذلك في الغالب حين يتلقون نوعا من التأثير أو الرد الإيجابي كما في مثال البولينغ ذاك، أو عندما يقول لهم صديق ما، لاعتقاده بأن ذلك يساعدهم، إن أفكارهم رائعة للغاية حين لا تكون كذلك بالفعل. لا يعد التفاؤل مشكلة بحد ذاته،

ولكن الأخيرة تكمن في أن اللاعقلاني منه يعطي أملا كاذبا، وإن كنا نتحدث عن المرة الأولى التي ذهبتم فيها لممارسة البولينغ، فلن يشكل الأمل الكاذب مشكلة ذات شأن هنا (لأنه يمكن أن يستخدم كأداة مفيدة في بعض الأحيان)، ولكننا نتكلم عن المرات اللاحقة، وحين يتعلق الأمر بخطط العمل، والأهداف المالية والشخصية، والنجاح في العلاقات، حيث يمكن أن يكون التفاؤل اللاعقلاني ذا أثر سيئ للغاية.

تكمن مشكلة التفاؤل اللاعقلاني في أنه يعطي أملا كاذبا.

يشكل برنامج اكتشاف المواهب الفنية التلفزيوني الذائع الصيت (أمريكان آيدول) مثالا رائعا عن التفاؤل اللاعقلاني، حيث يتقدم الناس من أنحاء البلاد كافة للاشتراك فيه، ويخضعون لاختبارات لجنة التحكيم، ثم يتنافس قلة ممن يتم انتقاؤهم في الأدوار النهائية للفوز بعقد غنائي بملايين الدولارات، وهكذا يشترك عشرات الآلاف من الناس في ذلك البرنامج، ولكن أحدهم فقط هو من يفوز في النهاية بلقب (الأمريكان آيدول).

يوجه أعضاء لجنة التحكيم في العادة، حين يختبرون المشتركين في مناطقهم خلال المرحلة التمهيدية، سؤالين لكل متقدم: "لماذا تريد أن تصبح النجم الأمريكي الأبرز، وتكون الرابح المقبل للبرنامج؟، و"هل يمكن أن تكون ذلك الرابح؟"، حيث يرد الجميع بالإيجاب عن السؤال الثاني!. يتمثل بعض ما يثير مرح متابعي البرنامج، خلال مراحله التمهيدية، في الأداء الذي يقدمه بعض المشتركين المتفائلين بصورة لا عقلانية، ويصعب على المرء، في الحقيقة، تخيل السبب الذي يدفع أولئك المشتركين للاعتقاد بوجود فرصة لنجاحهم، وهم يفتقرون بوضوح لأي موهبة.

يرغب كل فرد بأن يكون النجم الأمريكي الأبرز، وبالرغم من أن معظم المتقدمين يفشلون في التأهل للوظيفة أو المرحلة التالية، فإن الاعتقاد يتملكهم بشكل ما بأن موهبتهم في التحدث أو غيره واعدة، بحيث يمكنهم كسب الرزق بواسطتها.

أردد على الدوام المقولة التالية في مكتبي: "يرغب كل فرد بأن يكون النجم الأمريكي الأبرز" بوحي من ذلك البرنامج، حين أقوم بتوظيف العاملين في قسم المبيعات. يوجد لدي فريق من المتدربين يجوب طول البلاد وعرضها، ويمثلني في الأحداث والمناسبات التجارية الصغيرة (أو ما ندعوها بورش العمل)، حيث يتكون من مئة فرد أو أقل، ولا بد كي يتأهل المرشحون لتولي تلك الوظيفة أن يمتلكوا مقدرة هائلة على التحدث والتواصل مع الناس، حيث نقوم بمشاهدة بعض من أشرطة "الفيديو" التي يرسلها من يظنون أنهم مؤهلون لتولي تلك الوظيفة، وهم يقومون بتأدية مقطع إعلاني من صفحة واحدة بعد أن نرسله لهم، ويعد هذا الأمر ضروريا كي يستطيعوا بلوغ مقابلة التوظيف، ولا حاجة للقول هنا إن بعض ما نتلقاه من الأشرطة يكون مريعا بالفعل!. يرغب كل فرد بأن يكون النجم الأمريكي الأبرز، وبالرغم من أن معظم المتقدمين يفشلون في التأهل للوظيفة أو المرحلة التالية، فإن الاعتقاد يتملكهم بشكل ما بأن موهبتهم في التحدث أو غيره واعدة، بحيث يمكنهم كسب الرزق بواسطتها.

يمكن أن يؤدي بنا هذا النوع من التفاؤل اللاعقلاني إلى اتخاذ قرارات حمقاء للغاية، والتعرض للفشل الذريع في حياتنا، وقد وجدت أن معظم الناس يصبحون غير واقعيين حين يضعون الخطط لبلوغ النجاح في حياتهم، وبخاصة حين يحددون أهدافهم في مجالات قد لا يملكون فيها الكثير من الخبرة. يبدو أننا نخوض على الدوام معركة عقلية متواصلة تتجاوز إدراكنا الواعي، وتقع حين نخطط لما نقدر على تحقيقه، ونعتقد أن بإمكاننا إنجازه، وهذا ما يمكن أن يبدو عليه ذلك الحوار الداخلي:

"أريد أن أبقى مستثارا بفعل هدفي، ولذا سأخبر نفسي أنني سأحقق ذلك الهدف. إنني بحاجة للإيمان به مهما كان غير منطقي، لأن مجرد التفكير بالفشل في تحقيق حلمي سيكون مؤلما للغاية، وبما أنني لا أريد التفكير بذلك الفشل، فسأعمل على ألا أكون منطقيا، ولن أخطط لأي فشل محتمل، وسأبقى مستثارا بفعل الأمل الكاذب المتعلق بحلمي".

يتمثل ما يدعو للأسف والخجل حول إيماننا اللاواقعي بأحلامنا في تجنبنا مجرد التفكير "بخطة بديلة"، حيث يقدر لنا الشعور بخيبة الأمل العميقة، بل والاكتئاب حين لا يتحقق الهدف الذي نطمح إليه.

لقد وجدتني في خضم هذه الحالة من التفاؤل اللاعقلاني بصورة لا تقل عن غيري، وقد عانيت منها على نحو خاص حين بدأت التعمق بصورة أكبر في مجال النمو الشخصي، والبحث في حيثيات التفكير الإيجابي. تولد لدي الانطباع آنذاك بأن كل ما ينبغي علي فعله هو تحديد هدف ما، وضرب موعد لإنجازه كي يصبح في حكم المنتهي، وبالرغم من بعض المبالغة التي تبدو في كلامي حول تلك العملية، إلا أنني أصبحت محبطا للغاية لأنني لم أحقق أهدافي على الإطلاق - أو وفق الموعد المحدد إن فعلت - وأدركت بمرور الوقت أنني أصبحت ضحية للتفاؤل اللاعقلاني.

يتمثل ما يدعو للأسف والخجل حول إيماننا اللاواقعي بأحلامنا في تجنبنا مجرد التفكير "بخطة بديلة"، حيث يقدر لنا الشعور بخيبة الأمل العميقة، بل والاكتئاب حين لا يتحقق الهدف الذي نطمح إليه.

يتمثل أحد الأشياء المهمة التي خرجت بها من تلك التجربة في إدراكي أن تحقيق أهدافنا يتطلب في العادة وقتا أطول من ذلك الذي نتوقعه. أصبحت قادرا، بمجرد توصلي لهذا الإدراك، على اتباع طريقة أكثر واقعية لتحديد أهدافي بعد ما كنت أحددها في السابق بناء على العواطف، لا المنطق، وهو ما كاد يعرضني للفشل الذريع.

سترون في الفصل العاشر المعنون "بكن مستعدا لإيقاف المحرك أو فقدانه" أن هنالك مكانا للأفكار السلبية، التي يمكن أن يدفعكم إحداها مثلا للتفكير بما يجب عليكم فعله، إن لم تبلغوا هدفكم. يعد وجود خطة بديلة، والاستعداد للتعرض للفشل أحد السبل الكفيلة بتجنب التفاؤل اللاعقلاني.

تتمثل المشكلة الثانوية الناشئة عن التفاؤل اللاعقلاني في أن الناس كثيرا ما يوجدون ارتباطات سلبية بعملية تحديد أهدافهم، فعندما يقومون بهذه العملية

مستندين إلى كثير من العاطفة والتفاؤل اللاعقلاني، ويفشلون في تحقيق الأهداف المحددة، بخاصة حين يتكرر ذلك أكثر من مرة، فسيكون من السهولة بمكان أن يبدؤوا الاعتقاد بأن تحديد الأهداف ما هو إلا مضيعة حقيقية للوقت، وقد يسألون أنفسهم: "لماذا نحدد هدفا آخر، ونصاب بخيبة أمل جديدة حين نعجز عن تحقيقه؟!، ألا تكفي الأهداف القليلة السابقة التي حددناها قبلا، وما نتج عنها من ألم؟!، سنتجنب الإحساس بالألم ثانية بتجنب وضع أهداف جديدة".

ربما سمعتم من قبل المقولة المبتذلة التالية: "لا يمثل الهدف سوى حلم مع سقف زمني لتحقيقه". ما هذا السخف؟!. إن هذا التبسيط المبالغ فيه يتجاوز الكثير من الجوانب الواقعية بحيث يضر الجميع بأكثر مما ينفعهم، ولا أظن أن هذه الفلسفة قد نجحت من قبل سوى في أفلام "ديزني" العائدة للخمسينيات!.

ربما سمعتم من قبل المقولة المبتذلة التالية: "لا يمثل الهدف سوى حلم مع سقف زمني لتحقيقه"، فما هذا السخف؟!.

قد يبدو الأمر تشاؤميا في البداية، ولكن هنالك طريقة أكثر صحة للنظر إلى أهدافكم. يتمثل موقفي الذهني الحالي تجاه عملية تحقيق أهدافي في أنها ليست بالسهولة التي تبدو عليها مطلقا، وأنها ستأخذ على الأرجح وقتا أطول مما توقعته، وأنها عادة ما تتطلب بذل المزيد من الجهد، وذرف المزيد من الدموع بشكل يفوق ما خططت له سابقا، ولكن أهدافي تستحق ذلك، وسألتزم بتحقيقها بالرغم من التحديات القادمة.

يشكل ما سبق بداية لاتخاذ موقف صحي تجاه تحديد أهدافكم، ويمكن أن تكون الأخيرة كبيرة، وتستثير عواطفكم بقوة، ولكن لا بد للتخطيط والمنطق من قول كلمتهما بهذا الصدد. يمكن أن تبدو أهدافكم، علاوة على ما سبق، مغرقة في التفاؤل، ومستحيلة بالنسبة للآخرين، ولكنها ستكون عقلانية في ذلك التفاؤل إن وضعتم خطة محكمة لتحقيقها، وخططا بديلة للتعامل مع ما يمكن أن يصادفكم من مفاجئات غير متوقعة.

ستصبح كيفية التخطيط لتجاوز العقبات، والمعوقات، والأحداث غير المتوقعة أكثر وضوحا في فصول لاحقة، ويكفي الآن أن تدركوا، كي تسيروا في الاتجاه الصحيح، أن الأحلام أو الأمنيات لا تمثل أهدافا بصورة تلقائية.

ينبغي عليكم أيضا ألا تقلقوا بسبب عدم تحقيق أهدافكم خلال سقف زمني معين، أو تحقيقها بالشكل المرجو، وأن تتوقعوا حدوث أخطاء، وتخططوا لذلك على صعيد المال والقوى العاملة، في حالة انخراطكم باستثمار أو مشروع معين مثلا، ولكم أسوة حسنة في الكثير من الحالات التي سمعتم فيها الأخبار عن الكلفة المتوقعة لمشروع ما، لا يلبث أن ينجز في الواقع بكلفة أكبر، ووقت أطول.

لا بد لكم أن تدركوا ما أدركته في نهاية المطاف: "لا يشكل عدم تحقيق أهدافكم وفق الموعد المحدد نهاية العالم"، وينبغي أن يمثل النجاح بالنسبة لكم رحلة متواصلة، وغير مقيدة بزمان أو مكان.

تتمثل إحدى الطرق الرائعة للسيطرة على هذا الأمر، وتجنب تثبيط النفس - عندما تفشلون في تحقيق هدف وفق الموعد المضروب، أو الشكل الذي رغبتم به - تتمثل في إدراك وجود كلفة لكل هدف قبل بدء العمل على تحقيقه.

لا يشكل عدم تحقيق أهدافكم وفق الموعد المحدد نهاية العالم.

لو تسنى لك سؤال الجميع تقريبا عما إذا كانوا مستعدين لدفع الثمن اللازم لتحقيق أهدافهم فسيردون بالإيجاب، وإن سألتهم فيما بعد عن ماهية أو مقدار ذلك الثمن، فلن يستطيع معظمهم الإجابة في حينه!. يرجع السبب في ذلك إلى سهولة تحديد الأهداف، إن لم تكن مقترنة بمشروع أو خطة ما، وبمجرد أن تضع الثمن المناسب لحلمك، وتطور خطة للعمل على تحقيقه، ستكون قد بدأت في تحويل ذلك الحلم إلى هدف، وزيادة احتمالات تحقيقه.

لا شك أن مواجهة الكلفة المحتملة لأهدافنا تعني مواجهة الواقع بصورة أو بأخرى، وهو ما يمكن أن يخيفنا أو يحط من عزيمتنا. لا أعلم ما قد تفعلونه في تلك الحالة، ولكنني أفضل شخصيا أن أواجه الواقع، مهما نتج عن ذلك، عوضا عن الانخراط في مشروع فاشل قد لا أستطيع الخروج منه، وهو ما يساعدني على رؤية الأشياء بواقعية كبيرة، والتخلص لحد ما من الأمل الكاذب.

لو بذل من يفتقدون الخبرة الكافية في مجال العلاقات جهدا أكبر لإدراك هذا الأمر قبل أن يتزوجوا، فلن يحبطوا كثيرا عندما تتلاشى السعادة والمشاعر الرائعة التي كانوا يعيشونها أثناء شهر العسل. إن تجشأ خطيبك مثلا بصوت مرتفع أثناء وجودك معه، فعليك أن تعلمي أنه سيفعلها بصوت أعلى بعد الزواج، ولا يشكل هذا المثال سوى نذر يسير مما يحدث بين الأزواج.

أرى الأمر عينه يحدث للعديد ممن ينخرطون في مجال الأعمال أو المبيعات، حيث يضعون الكثير من الأهداف اللاواقعية بالنظر لضآلة خبرتهم في هذين المجالين، وقد عرفت من يتمتعون بكل ما يكفل نجاحهم فيهما، ولكنهم فشلوا أو أفلسوا لأنهم بدؤوا مشاريعهم بآمال تفتقد للواقعية، وقد أقسم العديد منهم بعد ذلك على عدم المخاطرة ثانية في مثل تلك المشاريع، كيلا يتعرضوا للمشكلة ذاتها، وهو ما يحز في النفس بالفعل. أعتقد لو أنهم نظروا للأمور بمنظار أكثر واقعية، دون التفاؤل بلاعقلانية كبيرة، لاستمروا في تحقيق أحلامهم حتى اللحظة.

مجددا، قد أبدو متشائما حين أخبركم بوجوب التخطيط للأشياء بحيث تأخذ وقتا أطول، أو تسبب كلفة أكبر مما تتوقعونه، ولكنني أحثكم أيضا على أن تخططوا للنجاح أثناء استعدادكم للأحداث غير المتوقعة طيلة فترة عملكم على تحقيق أهدافكم، وإن كان لديكم بالفعل أهداف أو خطط عمل رائعة، فعليكم التخطيط كذلك لما قد ينجم عنها من نجاح. رأيت من قبل أشخاصا نجحوا في أعمالهم لدرجة أنهم بدؤوا يخسرونها لأنهم لم يخططوا لمثل ذلك النجاح، كما تفتقر بعض الشركات (أو أقسامها، أو فرق مبيعاتها، أو موظفوها، وغيرهم) للاستعداد الكافي

للتعامل مع نجاحاتها، فتخسر بالتالي الفرص، أو تهوي وتفشل لعجزها عن تلبية المتطلبات. يتمثل جزء مهم من خطتكم، بناء على ما سبق، في الاستعداد للتعامل مع النجاح المحتمل الذي يمكن أن يجسم أهدافكم بحد ذاتها.

تذكروا أن التركيز الذي اقترحته حتى اللحظة على عملية التخطيط يشملكم وحدكم دون آراء الآخرين. ذكرت آنفا أن الناس يمكن أن يعتقدوا أن أهدافكم غير واقعية أو عقلانية، ولكن ما يهم هنا هو أن تؤمنوا بها - حتى لو كنتم تقدرون نصائح أصدقائكم - وتطوروا خطة عمل متكاملة لتحقيقها. ينبغي أن تقوموا بذلك على أكمل وجه قبل التماس آراء الآخرين، وإن وصلتم أخيرا إلى تلك المرحلة يتوجب عليكم الأخذ بعين الاعتبار مدى خبرة من تستطلعون رأيه في ذلك الأمر، وسلامة الأحكام التي يصدرها بحقه، إن وجدتم من هو مؤهل لذلك بالفعل. لا يتملكني الشك على الإطلاق، بهذا الصدد، أن معظم أمهات متسابقي برنامج (الأمريكان آيدول) يعتقدون بكل صدق أن أبنائهم موهوبون بشدة، وأن نجاحهم أمر لا مفر منه!.

عرفت من يتمتعون بكل ما يكفل نجاحهم، ولكنهم فشلوا أو أفلسوا لأنهم بدؤوا مشاريعهم بآمال تفتقد للواقعية.

كثيرا ما يشكل آباؤنا وأصدقاؤنا مصدرا لبعض تفاؤلنا اللاعقلاني، ولا يقدم الآباء لأبنائهم، في الحقيقة، أية خدمة عبر إخبارهم بمدى مهارتهم في شيء ما زالوا يحتاجون الكثير بالفعل لإتقانه. لا شك في وجود أوقات يكون من الضروري خلالها إطراء الأبناء، وتقوية ثقتهم بنفسهم، ولكن المدح والرياء المستمرين لن يعودا بالنفع عليهم في نهاية المطاف.

يعد اللجوء إلى الناصحين من الأصدقاء أمرا مفيدا حين تضع الخطط لأنهم، كما هو مفترض، يملكون الخبرة الكافية، ويوجد من يؤيد ويعارض القيام بهذا الأمر، حيث يقول المؤيدون إن هؤلاء الناصحين يتمتعون بالخبرة، ويفكرون بشكل مختلف عن بقية أصدقائك، بينما يرى المعارضون أن خططك يمكن أن تكون مبتكرة للغاية،

أو خارج نطاق خبرات صديقك الناصح، بحيث يعجز عن تخيل مشروعك بأكثر من أي شخص عادي آخر.

فكر بالبحث عن بعض المتشائمين أيضا، أو بمعنى آخر، لا تبحث عن الأجوبة الإيجابية فقط كي تشحذ حماستك وكبرياءك، بل حاول إيجاد السلبية منها أيضا. استفد من "المشكلات" التي يعبر عنها أصدقاؤك وناصحوك لتحسين خطتك، أو مهارتك التسويقية، أو جدولك الزمني، أو ميزانيتك، أو غير ذلك من جوانب تلك الخطة، وإن استوفيت البحث والتخطيط حقهما، ووجدت أنك ما زالت الوحيد الذي يعتقد بإمكانية تحقق فكرتك، فلا يعني ذلك بالضرورة أن الوقت قد حان للاستسلام أو التخلي عنها، فربما ترى ما لا يراه سواك. ينبغي عليك في تلك الحالة أن تحرص على الاستماع بصدق للنصح، والتخطيط لمواجهة الأحداث السلبية التي يمكن أن تواجهك، وعدم تجاهل العقبات حين تظهر، في محاولة منك للتفاؤل، لأن ذلك غير عقلاني. إن الحل الأفضل يكمن في تطوير خطة لتجاوز تلك العقبات، أو إيجاد طريق آخر للالتفاف عليها.

يعد اللجوء إلى الناصحين من الأصدقاء أمرا مفيدا حين تضع الخطط لأنهم، كما هو مفترض، يملكون الخبرة الكافية، ويوجد من يؤيد ويعارض القيام بهذه الأمر.

سأخبرك الآن بما يثير استغرابك، ويناقض توقعاتك: يمكن للتفاؤل اللاعقلاني في بعض الأحيان أن يصب في مصلحتك، وأعتقد أن ذلك نادر نسبيا ولكنه يحدث، ويمكن للتعبير التالي أن يوضح ذلك نوعا ما: "لا تعلم بأمر ما تجهله".

لقد نجح البعض من قبل لأنهم لم يعلموا ما كانوا يخوضون غماره، وبدؤوا في مشاريعهم كالعميان، واختاروا - بالرغم من الدروس القاسية التي تلقوها، والتفكير الجدي بالتخلي عن تلك المشاريع - اختاروا أن يتعلموا من تجربتهم، ويواصلوا العمل على تحقيق أهدافهم.

أعود بذاكرتي بين الفينة والأخرى إلى بعض الأشياء التي كنت أقوم بها، عندما دخلت معترك مجال الأعمال لأول مرة، وأعترف أن ذلك يدفعني للضحك (الآن)، وبالرغم من أنني كنت مغرقا آنذاك في التفاؤل اللاعقلاني، إلا أنني حققت تقدما على أقل تقدير، وقد كنت أتعثر في مسيرتي، ولكنني تعلمت من ذلك، حيث كنت أنهض مجددا، وأتعثر ثانية، وهكذا دواليك. نادرا ما كان التفاؤل اللاعقلاني يوصلني إلى أهدافي، ولكنه عادة ما كان يوجهني نحو أمور إيجابية، وهو ما كنت أرغب به.

وبمجرد أن تعلمت التخلص من التفاؤل اللاعقلاني (أو تحجيمه على الأقل)، أصبحت قادرا على بلوغ أهدافي بسرعة أكبر، ومفاجئات أقل بكثير، وبما أن النجاح يجلب النجاح، فقد استمر ما حققته من أهداف عملي وحياتي في تشجيعي على تحديد وتحقيق أهداف أكثر وأكبر.

بمجرد أن تعلمت التخلص من التفاؤل اللاعقلاني (أو تحجيمه على الأقل)، أصبحت قادرا على بلوغ أهدافي بسرعة أكبر، ومفاجئات أقل بكثير.

كان تعلمي ذلك من خلال تجربتي الخاصة أمرا قاسيا بلا شك، ولكنني خرجت بالنتيجة الجيدة التالية: كن منطقيا وواقعيا ما أمكنك عبر التفكير بخطة تدريجية لتحقيق كل من أهداف عملك، وحياتك، بالنظر إلى الثمن المترتب عليهما، وتذكر أن عدم تحقيقك لأحد أهدافك في الوقت المحدد لا يعني نهاية العالم، وحسبك ألا تستسلم أو تترك الآخرين يحتلون رأسك!.

*****

• الخلاصة

- قد تبدو بعض الفروق في هذا الكتاب ضئيلة وتافهة، ولكنها ستصبح أكثر وضوحا بمجرد أن تلم بمواضيعه بصورة أشمل.
- يوجد فرق بين التفاؤل والتفاؤل اللاعقلاني، وبإمكانك تحديده.
- يستغرق بلوغ الأهداف في العادة أكثر مما تتوقعه من الوقت.
- لا يعني وضع خطة بديلة أنك تتوقع أو ترحب بفشل خطتك الأساسية، ولكنه يمثل خطوة جيدة وعملية في مجال الأعمال، ولا بد أن تكون مستعدا على الدوام للمضي قدما.
- يتمثل الموقف السليم تجاه عملية تحقيق الأهداف في أنها ليست بالسهولة التي تبدو عليها مطلقا، وأنها ستأخذ على الأرجح وقتا أطول مما تتوقعه، وأنها عادة ما تتطلب بذل المزيد من الجهد، وذرف المزيد من الدموع بشكل يفوق ما خططت له سابقا، ولكن أهدافك تستحق ذلك، وعليك الالتزام بتحقيقها بالرغم من التحديات القادمة.
- لا يعني عدم تحقيقك الأهداف التي وضعتها وفق الموعد المحدد نهاية العالم، وينبغي ألا تتخذ من ذلك عذرا للاستسلام.
- يوجد ثمن لكل هدف تود تحقيقه على الصعيد الشخصي أو العملي.
- يمكن للصديق الناصح أو حتى المتشائم أن يكون ذا فائدة حين تراجع خطط عملك، أو تحقيق أهدافك، لأنه يساعدك على رؤية ما تغاضيت عنه نتيجة تفاؤلك.
- توقع أن تتغير خططك بينما تمضي في تحقيق أهدافك.





الفصل 7

خدعة التفكير الإيجابي

المبالغة في تقدير دور التفكير الإيجابي

تتمثل إحدى أكثر النصائح التي يقدمها الناس شيوعا في "التفكير بإيجابية"، ومن المفترض، بصورة أو بأخرى، أن يتمكن المرء من توظيف ما يتذكره من أوقات سعيدة في حياته كي يتجاوز تجاربه السلبية الآنية، بفضل المشاعر الحسنة التي تستحضرها تلك الأوقات. لا يفتقد هذا الطرح للمنطقية، كما أنه يمنح الناس ما يماثل خطة يعملون عليها لتبدأ أحوالهم بالتحسن، ولكن المشكلة تكمن في أن التفكير الإيجابي ما هو إلا كذبة لا تسمن ولا تغني من جوع!.

الأسباب الرئيسة الأربعة لعدم جدوى التفكير الإيجابي

أولا، لا يدوم التفكير الإيجابي طويلا حتى لو بدا مفيدا. ثانيا، لا يؤثر التفكير الإيجابي مطلقا إن لم تكن في الموقع الصحيح من حياتك. ثالثا، عندما لا ينجح التفكير الإيجابي في تحسين أحوال الناس، فإنهم يظنون أن ذلك يعود لفشلهم في تطبيقه، وهو ما يفت في عضدهم بصورة إضافية. رابعا، كثيرا ما يقدم التفكير الإيجابي على أنه حل أكثر من كونه مجرد أداة بسيطة محدودة الاستعمال، وتوجد في الواقع أسباب إضافية لعدم جدوى التفكير الإيجابي ستتضح بصورة أكبر مع قراءتنا لهذا الفصل.

*** معلومة مفيدة: (يحيي الأمل كل شيء فينا).**

"لا يدوم التفكير الإيجابي طويلا كما الطلاء الذي يرش على الصدأ". توضح هذه الجملة بقوة المشكلة الأولى حول التفكير الإيجابي، فلو أتقنت استخدام تمارينه، التي يخبرك المختصون أنها ستساعدك في تحسين وضعك، فربما تبدو في الظاهر كمن تجاوز مشكلاته، ولكنك ستكون غير مقتنع في داخلك بأن ذلك قد حصل بالفعل، وستشعر بوجود ما ينبغي حله بعد من القضايا الأساسية العالقة، كي تستطيع تجاوز مشكلاتك بصورة فعلية.

لا يدوم التفكير الإيجابي طويلا كما الطلاء الذي يرش على الصدأ.

يتمثل ما يدعو للسخرية في أن بعض الشخصيات يمكن أن تزيد من عمق وتعقيد مشكلاتها، إن عملت بكل بساطة على حجب أعراضها عن طريق التفكير الإيجابي، وأود أن أطرح السؤال التالي هنا: هل يسعكم القول بعدد المرات التي استمعتم فيها إلى مقابلات تلفزيونية مع أفراد عائلة أحد المجرمين أو المنتحرين - أو زملاء دراسته السابقين - وهم يقولون: "لم نكن نتوقع أن يفعل ذلك لأنه بدا طبيعيا للغاية، وكان كل شيء يسير على ما يرام بالنسبة له"؟.

يرجع استخدامي لمثال الطلاء ذاك إلى حقيقة أنني أستمتع بمعرفة جوانب الطيران كافة، بما في ذلك ميكانيكا الطائرات العادية والمروحية، وبنية أجسامها، ولو رششتَ الطلاء على بقعة صدئة، فيمكن أن يصبح مظهرها جميلا لفترة من الزمن، ولكن ذلك لن يدوم طويلا. ستبقى المشكلة الأساسية قائمة لأنك تحاول حجبها، بل وستزداد سوءا تحت السطح. يتعين عليك، نتيجة لذلك، تهيئة ذلك السطح أولا، إن أردت للطلاء أن يدوم بالفعل، عن طريق صقله بالرمال، وإزالة الصدأ والشحم عنه، وملئه، ثم تسويته.

ينبغي عليك، بالطريقة ذاتها، أن تتعامل مع مشكلاتك بصورة مباشرة أولا. ستساعدك الأفكار التي يعج بها هذا الكتاب في فهم مساوئ الحلول التي يقدمها

الطب النفسي الشعبي، وأدوات العالم الحقيقي المعاش كي تستطيع تجاوز مشكلاتك، والحصول على النتائج المرجوة.

تتمثل المشكلة الثانية حول التفكير الإيجابي في أنه لا يؤثر مطلقا إن لم تكن في الموقع الصحيح من حياتك، ولو وجدت إمكانية ضئيلة في أن يقدم التفكير الإيجابي أي نوع من المساعدة لك، فعليك أن تمتلك الموقف الذهني السليم أولا.

لا تتوقع ممن فقد زوجه في حادث مروري مثلا أن يخرج من حالة الحزن التي يعيشها، أو يحاول التفاؤل والنظر إلى الجوانب المشرقة من الأمور، إن في التو واللحظة على الأقل. لقد سمعت هذا الهراء كثيرا حين فقدت والدي وعمي، بل وبلغت في الواقع حد كره العبارات التالية: "انظر إلى الجانب المشرق من الأمور..."، أو "ليس الأمر بذلك السوء..."، أو "سوف تتحسن الأمور..."، أو "من الممكن أن يصيبك ما هو أسوأ..."، وتمثل الأخيرة في الحقيقة أكثر ما أمقته من تلك العبارات.

لا تتوقع ممن فقد زوجه في حادث مروري مثلا أن يخرج من حالة الحزن التي يعيشها، أو يحاول التفاؤل والنظر إلى الجوانب المشرقة من الأمور، إن في التو واللحظة على الأقل.

أعتقد أن الناس أرادوا مساعدتي، ورفع معنوياتي في حينه، ولا أملك غير تقدير ذلك، ولكن حثي على التحسن والتفاؤل كان آخر ما أحتاج إليه في تلك الفترة العصيبة، ولم يكن للتفكير الإيجابي أي قيمة بالنسبة لي لأنني لم أكن مهيأ له.

تذكر أن الناس لا يقصدون إلحاق أي نوع من الأذى بي أو بك، ولا يمكن اعتبارهم حمقى حين يقولون تلك الأشياء، وهم يتمنون، في معظم الأوقات، الأفضل لنا بكل صدق، ولا يمكن التشكيك بنواياهم، ولكن المشكلة تكمن ببساطة في أنهم لا يتقنون فن التواصل، أو لا يعون أن تلك التفاهات لا تسمن ولا تغني من جوع.

دعني أوضح الآن بصورة إضافية ما عنيته بقولي أعلاه إنني لم أكن مهيأ: تخيل أنني دعوتك للقدوم إلى بيتي، وأننا سنصنع بعض الكعك هناك، حيث أقوم

بتهيئة خليطه للخبز، ثم نضعه في الفرن، ونعجب برائحته الشهية بعد نضجه، وأنني أقدم لك قطعة منه بعد ذلك، حيث تنظر إلي بينما تتناول قضمتك الأولى، وتقول: "غاري، يفتقد هذا الكعك لشيء ما في مذاقه"، فنقوم بتفقد طاولة المطبخ لنكتشف أنك كنت محقا، وأنني نسيت إضافة البيض إلى خليط الكعك!.

لا يستلزم الأمر أن تكون طاهيا محترفا هنا، ولكن ألا توافقني الرأي أن معظم أنواع الكعك والحلويات تحتاج البيض كي يصبح مذاقها شهيا؟، بكل تأكيد.

وهكذا أتوجه للطاولة ثانية، وأباشر بخفق البيض بالشكل المطلوب، ثم أسترجع قطعة الكعك التي قدمتها لك، وأغمسها في البيض النيئ المخفوق، (أتمنى أن أرى تعابير وجهك بعد أن أفعل ذلك)!.

ولكن ألم نتفق قبل قليل على وجوب إضافة البيض إلى مكونات خليط الكعك؟، وألا تتفق معي أيضا على أن هنالك فرقا بين غمس الكعك في البيض، وإضافته إلى مكوناته؟. فكر في الأمر للحظة، وستجد أنه ينبغي علينا إعادة صنع الكعك من البداية كي يصبح مذاقه شهيا.

لقد توفرت لدينا جميع مكونات الكعك، ولكن المشكلة لم تكن متمثلة بالبيض بحد ذاته، بل بطريقة إضافته إلى الوصفة بالشكل الصحيح. لا يمكن أن ينجح التفكير الإيجابي، بصورة مماثلة، إن لم يحن الوقت المناسب له.

تتمثل مشكلة التفكير الإيجابي الثالثة في أن الكثير من الناس يظنون، حين لا يعود الأخير عليهم بالنفع، أنهم يخطئون في تطبيقه، وهو ما يحط من عزيمتهم بصورة أكبر. لا أعلم ما يمكن أن يكون رأيك عليه بالنسبة لذلك، ولكن الانطباع تولد لدي، بعد قراءة بعض كتب التفكير الإيجابي، والاستماع إلى الخبراء، أن كل ما ينبغي علينا فعله يتمثل، حسب اعتقادهم، في قول التالي لأنفسنا: "إن الحياة عظيمة، أو إنها ستصبح كذلك حتما، أو إن كل شيء سيسير على ما يرام بكل تأكيد!".

تتمثل مشكلة التفكير الإيجابي الثالثة في أن الكثير من الناس يظنون، حين لا يعود الأخير عليهم بالنفع، أنهم يخطئون في تطبيقه، وهو ما يحط من عزيمتهم بصورة أكبر.

أعتقد انك توافقني الرأي على أن الحياة أعقد قليلا من ذلك.

بلغت، كما أخبرتكم سابقا، أقصى درجات الاكتئاب المرضي (وأعتقد أنني أستحق ذلك)، فقد عملت على اكتشاف كيفية المضي قدما، وبدا لي حينها أن التفكير الإيجابي هو الجواب الوحيد الذي أمكن للناس تقديمه، وأؤكد لكم أنه لم يشكل مصدر عون بالنسبة لي. حاولت مرارا التفكير بإيجابية، ولكن ذهني كان مليئا بالأفكار السلبية، وكنت في مرحلة شديدة السوء من حياتي بحيث لم يعد التفكير الإيجابي بأي نفع علي.

أعتقد أن المشكلة الحقيقية كانت متعلقة بما هو أكثر من عدم جهوزيتي للتفكير بإيجابية، حيث قال العديد من الناس إن الحل يتمثل بالتفكير الإيجابي لدرجة تأكدت معها أن العلة تكمن فيَّ، وأنني لا ريب مخطئ في شيء ما. نشأت لدي، بالتالي، مشكلة جديدة تتعلق بعدم قدرتي على القيام بالتفكير الإيجابي بالشكل الصحيح، وكأنه لم يكن لدي حينها ما يكفيني من المشكلات. لقد كنت بالفعل في غنى عن التعرض لمثل هذا الضغط الإضافي.

تمثلت مشكلتي الكبرى في قول العديد من الناس إن الحل يتمثل بالتفكير الإيجابي لدرجة تأكدت معها أن العلة تكمن في، وأنني لا ريب مخطئ في شيء ما.

يمكن للتفكير الإيجابي أن ينجح، ولكن ذلك لا يحدث إلا عند توفر أمرين أساسين تقوم بإخضاعهما، وستكون كمن يغمس الكعك في البيض مجددا في حال عدم وجودهما، وأعني بهذين الأمرين التوقيت السليم، والموقف السليم.

فلنناقش الأمر الأول: تدور المسألة بصدق حول التوقيت، ولو قامت زوج ما بإخبار زوجها للتو بأن طفله ليس من صلبه، فلا يمكنه أن يقول لنفسه على الفور: "أنظر إلى الجانب المشرق من الأمور، فعلى الأقل لن تكون مضطرا لدفع نفقات هذا الطفل للثمانية عشرة سنة المقبلة!". كيف يمكن لأي إنسان أن يكون متبلد الشعور بهذا القدر؟!. تخيل أن يقول أحدهم بعد فقدانك ثلاثة من أفراد عائلتك: "ما زال لك على الأقل بعض الأقارب الباقين على قيد الحياة!".

ينطلق الناس من نيتهم الحسنة حين يحاولون مساعدة الآخرين بقول شيء إيجابي، ولكن ذلك لن يفيد إن أتى في التوقيت الخاطئ. يمكن أن يظهر الناصح بمظهر الفظ أو عديم الإحساس حين يقدم نصيحته، وقد رأيت ذلك يحدث عشرات المرات، كما يمكن أن تكون أنت، نفسك، قد قدمت ما يشبه تلك النصائح للآخرين في السابق، ولكن لا يُستبعد أن تكتشف – إن دارت الدوائر، وأصبحت محلهم – أن نصائحك السابقة لا تزيد حالتك إلا سوءا.

كنت في إحدى المرات مع جمع من الأصدقاء نتنزه سويا، وانفجرت إحدى الصديقات بالبكاء بشكل مفاجئ، ولم يعلم أحد ما الذي أصابها. توجهت نحوها لأعرض عليها المساعدة، ولكن سيدة أخرى، ولندعها بيث، سبقتني في الوصول إليها، ثم طوقتها بذراعها، وسألتها عما أصابها. استطعت سماع الباكية وهي ترد عليها بأن أحد أفراد عائلتها قد توفي مؤخرا، فما كان من بيث، ذات النية الحسنة بلا شك، إلا أن قالت لها: "يمكنك تجاوز ذلك، فقد استطعت المضي قدما بالرغم من موت ولدي".

يا له من مثال رائع على التوقيت غير المناسب، فقد كان بمقدور ذلك الكلام أن يساعد لاحقا لو كانت الصديقة الباكية قد سألت عما إذا كان بإمكانها تجاوز مثل ذلك الألم، ولكنها كانت في تلك اللحظة في بداية التعامل مع خسارتها لا أكثر. أعتقد أن التوقيت يمثل الأمر الأكثر أهمية، وأتساءل بهذا الصدد عما كان يجدر ببيث أن تقوله في تلك اللحظة. لا شيء على الأرجح، فلو اكتفت بمعانقة الصديقة

المحزونة بصدق لكان لذلك وقع أكبر في نفسها، فجميعنا بحاجة للاهتمام والمواساة في أوقات الحزن، لا المقولات المبتذلة التافهة، ولا شك بأننا سنصبح قادرين على المضي قدما عندما يحين الوقت المناسب لذلك.

تحتوي الجملة الأخيرة على إشارة مهمة للغاية حول عملية التعافي، وهي كلمة "الوقت". يسمع جميعنا باستمرار الناس وهم يقولون: "الوقت يشفي كل الجراح"، ولا أنكر وجود بعض الصحة في تلك العبارة، ولكنها بعيدة كل البعد عن التفكير السليم. قد يكون لكم رأي مغاير في ذلك، ولكن جراحي كانت ستستمر في النزيف حتى هذه اللحظة لو اضطررت لانتظار الزمن كي يشفيها.

لقد اكتشفت في الحقيقة، عندما أحاول مساعدة شخص ما، أن العبارة التالية تقدم من العون والإرشاد ما يفوق سابقتها كثيرا: "لا يشفي الوقت كل الجراح، بل أنت من يفعل".

لو اضطررت لانتظار الزمن كي يشفي كل جراحي لاستمرت بالنزيف حتى هذه اللحظة.

نملك الخيار بترك الزمن يشفي جراحنا، ولكن ذلك يجردنا من السيطرة، ولا ينجح على الدوام، ويجمد طاقاتنا في الانتظار. لو تعرضت لتجربة مؤلمة في الماضي تحرمك الشعور بالسعادة حتى اللحظة، أو تعوقك عن زيادة دخلك، فهل ستحاول تجاوز تلك التجربة بأقرب وقت ممكن، أم ستنتظر الزمن كي يشفي جراحك إلى ما لا نهاية؟. أعتقد أن معظم الناس يتفقون على أن امتلاك السيطرة والقدرة على تحديد التوجهات في الحياة هو أفضل ألف مرة، وأكثر إرضاء، وتحفيزا، وتحقيقا للأهداف من ترك الأشياء تتحكم فينا.

قد لا تكون عملية شفاء جراحك بنفسك، وعدم انتظار الزمن ليقوم بذلك سهلة التطبيق، لأن أي شيء نرغب تحقيقه في الحياة يستلزم منا التخلي عن شيء آخر بالمقابل. تتوقف قدرتك على شفاء جراحك، بالتالي، على مقدار ما يمكنك التخلي عنه من الشيء الآخر.

يتمثل الشيء الآخر في حالتنا بالراحة، ويدور حول اتخاذ القرار باختيار الطريق الأصعب بغية تجاوز ظروفنا الحالية. يمكنك، عوضا عن ترك الحياة تسيرك وفق مشيئتها بكل بساطة، أن تقرر تجاوز الألم الناتج عن تعرضك لخسارة ما في حياتك، وتكمل عملية شفائك، التي يفترض أن تتم بمرور الزمن تلقائيا، وفي وقت أسرع، وهو ما يعني عادة أن تتحرك خارج نطاق منطقة الراحة لديك، وترفض انتظار الزمن كي يشفي جراحك.

تتوقف قدرتك على شفاء جراحك على مقدار ما يمكنك التخلي عنه من الشيء الآخر.

لو أجريت مقارنة مباشرة بين عملية شفاء الجراح المعنوية والجسدية، فستجد الكثير من التشابه بينهما، حيث تشفى جميع الجراح الجسدية غير القاتلة تقريبا بمرور الزمن الكافي، وتأخذ الكبيرة منها بالطبع وقتا أطول من الصغيرة. ينبغي عليك في بعض الأحيان، كي تعالج جرحا خطرا، أن تحتمل بعض الألم الإضافي لفترة قصيرة، أو تبكي بينما ينظف الطبيب الجرح ويخيطه، ولكن ذلك هو ما يشفيه في نهاية المطاف بشكل أسرع، وأكثر كمالا، مع قدر أقل من الندوب أو الآثار، مما لو حاولت بكل بساطة أن تتجاهل إصابتك به.

قد يجهل حتى من يدركون هذا التشابه العلاج الواجب اتباعه في بعض الأحيان، فيتركون الزمن يقوم بمهمته نتيجة لذلك. يتوجب عليك في كل الأحوال أن تستعين بالزمن لتجاوز الصدمة الأولية لخسارتك أو مأساتك، ولكنك ستكون مطالبا بعد ذلك مباشرة بأخذ زمام المبادرة، وتسريع عملية شفاء جراحك.

يحتاج بعض الناس، ممن لا يطلبون العون أو العلاج، إلى سنوات للمضي قدما لأنهم يسمحون لماضيهم بشغل حيز من تفكيرهم على امتداد تلك السنوات، وقد يستمر آخرون في ذلك حتى مماتهم.

تملك وحدك الخيار حول ما ستسمح بمروره من الوقت قبل البدء في استعمال الطريقة العدوانية التي سأعلمك إياها بعد قليل. ستحدد كل من شخصيتك، وحالتك الذهنية، وموقفك السرعة اللازمة لإتمام عملية شفاء جراحك، وإن لم تتبن الوضع الذهني المبادر، فربما تكون بحاجة إلى قراءة الكتاب بأكمله، قبل البدء بمحاولة فرض هذه الطريقة على نفسك، لأن الفصلين الأخيرين منه يحويان قصصا عما يعنيه إخضاع الظروف في الحياة، وتولي السيطرة بشكل فعلي. أتمنى بحق لو علمتُ من قبل كيفية السيطرة والمضي قدما كما أفعل الآن، فقد كنت أظن (كما معظم الناس) أن الحل الأفضل لا يكمن سوى في التحلي بالقوة أثناء مجابهة الأوقات الصعبة.

ستحدد كل من شخصيتك، وحالتك الذهنية، وموقفك السرعة اللازمة لإتمام عملية شفاء جراحك.

لا زلت أذكر الحالة الذهنية التي كنت عليها حين تعرضت لكل المآسي التي مررت بها، فقد شعرت باكتئاب لم أخبره من قبل، وأمضيت أياما من البكاء المتواصل، وعجزت عن تخيل كيفية المضي قدما، أو إبقاء علاقة ثابتة مع الحياة التي كنت أعيشها، واعتراني الشك بالنفس، وأحسست بأنني سأنهار تماما إن تعرضت للرفض في حياتي، وإنني لأشعر بالدهشة بالفعل نتيجة قدرتي على تجاوز كل ذلك في نهاية الأمر.

تمثلت إحدى التحديات الرئيسة التي واجهتني في كيفية التعامل مع أي نوع من الرفض الذي لا يحدث على صعيد العلاقات فحسب، بل وحياتي العملية التي أثرت مشكلاتي فيها على حد سواء. عرضت نفسي، بينما بدأت في أعمال متعددة، لمقدار هائل من الرفض، ومع علمي الآن أن ذلك أمر لا مفر منه في أية مغامرة على صعيد مجال الأعمال، فقد أردت تحصيل كل شيء دون أية مخاطرة، وعملت كي أجني ما أقدر على جنيه، ثم استثمرت مبلغا ضخما من المال في مغامرة تجارية جديدة،

لأجد أن المشروع قد فشل برمته. كان فشلي في أي شيء يستحضر مباشرة كل الألم الذي شعرت به في ماضيٍّ، وبدا لي أن الفشل والمشكلات التي تعرضت لها أثناءه تقوم مجتمعة بما يشبه التآمر والهجوم علي في آن واحد، سواء أتعلق ذلك بمجال العمل أم لم يتعلق. شكل ذلك مقدارا هائلا من الألم يصعب على شخص واحد التعامل معه، وهو ما زاد المضي قدما صعوبة بالنسبة لي، وجعلني أفكر بشكل متواصل بأنه سيكون من الأفضل - إن قدر لي الاستمرار بالفشل، وتذكر كل ما سبقه من فشل نتيجة لذلك - أن أستسلم وأتنحى لأنني لست واثقا من قدرتي على تحمل المزيد من الألم بعد.

*** معلومة مفيدة: (تكون الكلمات ببساطة كما ندركها، ولنا الخيار في إدراكها كما نشاء).**

أخيرا وليس آخرا، ينبغي عليك التعامل مع آلام الماضي لأنك ستصبح يوما ما عاجزا عن التحلي بالقوة أثناء مجابهة الأوقات الصعبة، ولا يسعني تشبيه ذلك إلا بالثلج المتساقط على أسطح المباني، حيث تُجهز الأخيرة حين تبنى بأسطح قوية تحتمل الثلج المتراكم فوقها، ومع ذلك يمكن أن تنهار في النهاية نتيجة تراكم الثلج وعدم إزالته. ينطبق هذا الأمر على عواطفنا أيضا، فكلما كان الماضي مؤلما، كلما ازداد الثلج المتراكم فوق السطح. لا أهتم في الحقيقة باكتشاف مدى قوة سطحي لأنني أزيل الثلج عنه باستمرار منعا لتراكمه، ويعد التعامل بروح المبادرة مع الأحداث السلبية من الماضي بمثابة إزالة الثلج عن سطحك، وتدعيمه في الوقت ذاته.

وعليه كم من الوقت يجب عليك الانتظار - من أجل تجاوز الألم الأولي الناتج عن مشكلة ما - قبل أن تتولى السيطرة، وتغير ظروفك بغية المضي قدما؟.

يعد التعامل بروح المبادرة مع الأحداث السلبية من الماضي بمثابة إزالة الثلج عن سطحك، وتدعيمه في الوقت ذاته.

لا بد أن يكون جميعنا قد استمعوا من قبل لوالدينا وهم يقولون لنا المثل التالي: "عندما تسقط عن ظهر الحصان، عد فورا إليه". ولا شك لدي بأننا نصحنا بعضنا

بعضا بفعل ذلك، وحين نقول: "عد فورا إلى ظهر الحصان"، فإننا نعني أن تقوم بذلك مباشرة ودون أي انتظار، ولكن ما الذي يجعل العودة إلى ظهر الحصان عسيرة جدا الآن؟. إنه استمرار شعورك بالألم العاطفي أو الجسدي، ويبدو أن العودة إلى ظهر الحصان تعد أمرا صعبا ومبكرا، ولكن ما الذي سنربحه إن استطعنا فعل ذلك بأية حال؟. سنتحكم بالموقف، ونمنعه من شغل حيز من تفكيرنا. لا يعد الانتظار لأسابيع أو أشهر كي نعود إلى ظهر الحصان أمرا مفيدا في العادة، وكلما أطلنا الانتظار عموما، كلما ازدادت مخاوفنا بقوة أكبر، وهو ما يجعل العودة إلى ظهر الحصان أمرا بالغ الصعوبة.

لا أقصد، من خلال ما سبق، أن تحاول التعرف على شريك حياة جديد في اليوم التالي لوفاة زوجك، أو تضيع المزيد من المال في مشروع جديد فور خسارتك المشروع الذي سبقه، واستثمرت فيه الكثير من المال. لا بد من مضي الوقت كي تشعر بالألم، ولكن تحديد مدة ذلك الوقت قبل المضي قدما يعود لك وحدك. لاحظ أنني لن أخبرك بأي إطار زمني معين لأن تحديده يعتمد على شخصيتك وظروفك المختلفة عن غيرك من الناس.

أشعر بالاستغراب الشديد دوما حين يطلق الناس أحكامهم العشوائية بحق من تزوج بسرعة بعد وفاة زوجه، أو عقب طلاقه.

لن أخبرك بأي إطار زمني معين لأن تحديده يعتمد على شخصيتك وظروفك المختلفة عن غيرك من الناس.

كم من الوقت يجب أن ينتظر المرء؟، تسعة أشهر؟، عاما ونصف؟، ما الجواب الصحيح؟، ماذا لو قلنا أربعة عشر شهرا، وأسبوعين، وثلاثة أيام؟!، أليس هذا سخيفا؟!، ولم نتدخل بهذا الشأن؟!، وما الذي يعد أمرا جللا في قدرة الناس على المضي قدما؟!، إنني لأهنئهم وأشد على أياديهم إن استطاعوا القيام بذلك في وقت قصير!. من المهم أن ندرك أن الناس إنما يفرضون إطارهم الزمني الخاص على

حالة الشخص المحزون حين يعتقدون أنه يمضي قدما بسرعة زائدة، وربما يخطئون إن حاولوا فعل ذلك بسرعته نفسها، وهم لا يزالون تحت تأثير صدمة الخروج من علاقة عاطفية، ويحاولون بناء علاقة جديدة مثلا، أما إن تجاوزوا تلك المرحلة - بما يكفل عدم تعريض علاقتهم الجديدة للخطر، ومهما كان الوقت الذي مضى قليلا - فإن ما ينبغي عليهم فعله بالضبط في تلك الحالة هو المضي قدما دون أي تردد.

لو عاد الأمر إلي شخصيا لرغبت المضي قدما بكل ما أستطيع من سرعة، ولكن دعوني أوضح الأمر قليلا: لا أتحدث عن البدء بعلاقة جديدة في التو واللحظة، ولكنني أردت تجاوز طلاقي لا أكثر كي أكون مهيئا لإمكانية البدء بعلاقة جديدة بأسرع ما يمكن، وكذلك هو الحال بالنسبة لعملي، فقد رغبت التقدم بقوة، وبكل ما أمكنني من سرعة أيضا، مع الحرص على أن يكون ذلك واعدا ومربحا.

سيصعب عليك تبني هذا الموقف حين تكون في حالة سلبية جدا من الاكتئاب والإحباط، إن لم تكن قد التزمت به ذهنيا منذ البدء، وقبل التعرض لمشكلاتك ووصولها إلى أوجها. يجب أن تتخذ من هذا الأسلوب للتخطيط قدما نهج حياة بالنسبة لك، وإلا ستكون كمن يحاول تعلم السباحة أثناء غرقه، وهو ليس الوقت المناسب بالتأكيد لأخذ الدروس أو محاولة التعلم الذاتي. لا أستبعد أن يكون بعض من يقرؤون هذا الكتاب في حالة غرق الآن، ولذلك خذ وقتك لقراءة الكتاب بأكمله عوضا عن محاولة التقدم بسرعة في هذه اللحظة، وجرب استخدام بعض الأساليب البسيطة الواردة فيه باعتبارها طوق نجاتك من الغرق. حاول الوصول إلى الشاطئ، وأخذ قسط من الراحة، وسيساعدك ذلك على التعلم من الماضي، والتعامل مع المستقبل بحالة ذهنية أكثر جهوزية.

ذكرت في السابق أنني أردت تجاوز الألم الناتج عن زواجي الأول، وبما أن المآسي الشخصية كثيرا ما تكون أشد صعوبة في تجاوزها من إخفاقات العمل، وإن كان على المستوى العاطفي العميق بأقل تقدير، فقد كان علي القيام ببعض ما مثل تحديات كبيرة آنذاك لتجاوز طلاقي. ستدركون، بينما تقرؤون القصة التالية، أن محاولة القيام بشيء

من هذا القبيل نظريا هي أسهل كثيرا من تنفيذها على أرض الواقع، ولكنني أؤكد لكم أن تلك المشكلة استحقت كل ما فعلته لتجاوزها في نهاية المطاف.

بدأت العمل على تجاوز المشكلة السابقة بتبني الاعتقاد بحاجتنا إلى الشعور بالألم، ولكن ليس للأبد. لقد تزوجت في سن مبكرة (17 عاما)، وازدهرت أعمالي، واستخدمت موظفين خلال سنة دراستي الأخيرة في الثانوية. خانتني زوجي مع أحد موظفيَّ لثلاثة أعوام، وبدأ ذلك حين كان في الخامسة عشرة من العمر فقط!، فتخيلوا ما الذي يمكن أن يسببه ذلك لكبريائكم. ساءت الأمور بعد ذلك أكثر حين اكتشفت أن الطفل الذي أنجبته زوجي ليس من صلبي، وشعرت بما لا يطاق من الألم نتيجة لذلك. بدأت، قبيل وقوع كل تلك الأحداث، في عملي الثاني، وكنت أجني أكثر من مئة ألف دولار في السنة وأنا لا أزال مراهقا، وقد شاء القدر أن أكون تاجر مجوهرات الجيل الأول من عائلتي، وأنجح في عملي إلى أن حدث كل ذلك.

تردت حالتي العاطفية تماما بعد خسارتي كل شيء، واستغرقت في الشرب والبكاء لأشهر، ثم وصلت في النهاية إلى المرحلة التي أصبح من الواجب علي خلالها إيجاد طريقة للمضي قدما، ولكنني أردت القيام بذلك بسرعة أكبر لأن الزمن لم يكن يشفي جراحي بالسرعة المطلوبة. دمرتني مشكلاتي على الصعيد المادي، وفعلت فعلها فيما يتعلق بعواطفي، وكنت مصمما على تولي السيطرة مجددا، وشفاء جراحي كافة. تمثل كل ما استطعت الاعتماد عليه حينها في ذكريات نجاح أعمالي لأنني كنت على يقين من أنها كانت أمرا حقيقيا، وبالرغم من أن أعمالي أصبحت أثرا بعد عين، ولكنني استخدمتها كطريقة ونقطة انطلاق لخطتي، وأيقنت أن بإمكاني النجاح فيها مجددا إن تجاوزت آلامي الشخصية والعاطفية.

كنت قد علمت بالأماكن التي كانت زوجي السابقة تخونني فيها، ولم أستطع حتى المرور بقربها لأن الصور المنطبعة في ذهني حول ذلك الأمر، والآلام الناتجة عنه كانت غير محتملة بالفعل. تجسدت المشكلة الأولى بهذا الصدد في أنني كنت أكافئ مشاعري السلبية كلما تجنبت قيادة سيارتي قرب تلك الأماكن، باعتبار أنني

لم أكن أريد الشعور بالألم، ولكني قررت وضع حد لذلك، وأدركت أن الوقت قد حان للتخلص من سيطرة الألم علي.

تعمدت، بناء على ذلك، التوجه بسيارتي إلى تلك الأماكن، وبكيت ملء جفوني، وفعلت ذلك يوما بعد يوم، لا لأترك الدموع تسيطر علي، بل لأخرج الألم من حياتي. تمثل الجزء الأكثر أهمية أثناء قيامي بذلك في الموقف السليم، فبدونه لا يقوم المرء إلا بالتخلص من الألم والصور الذهنية، وهذا ليس بكاف. تجسد موقفي في "حتمية المضي قدما، واختبار الألم للتخلص من سيطرته علي"، وهكذا بكيت وبكيت، وكان ذلك بمثابة تنظيف ذهني وعاطفي بالنسبة لي، وقد أصبحت قادرا الآن على الذهاب إلى تلك الأماكن دون أن تسيطر على الذكريات. لا أنكر أن الأمر لا يزال يجرح شعوري بعد مضي كل هذه الفترة الطويلة، وهو شيء طبيعي لأنني إنسان في نهاية المطاف، ولكن الألم الناتج عن تلك الخيانة لم يعد يتملكني على الإطلاق.

يتمثل حل جزء آخر من الأحجية في الحاجة إلى الأمل لمغالبة تحديات ومآسي الحياة. قد يكون المصابون باكتئاب مرضي، ناتج عن خلل التوازن الكيميائي للدماغ، بحاجة إلى مساعدة طبية لتصحيح ذلك الخلل قبل أن يصبحوا مستعدين لإحداث التغيير، فعقولهم في تلك الحالة تعجز عن إدراك الأمل بحيث يستطيعون استخدامه كأساس للفعل، واستعمال أدوات أخرى لتجاوز محنهم، وبالرغم من أن أمراض الرهاب لا تتعلق عادة بالأمور الكيميائية، فإنها كثيرا ما تحدث نتيجة قصور الدماغ عن توصيل وتلقي الإشارات، وهو ما يحتاج بدوره إلى المساعدة الطبية أيضا.

لا بد أن يتواجد قدر من الأمل، وإن كان ضئيلا، ليحفز على استخدام الأدوات أو الأساليب الأخرى "كالعبارات المعدلة للموقف"، أو الشعور بأقصى قدر ممكن من الألم خلال فترة قصيرة، أو شغل النفس، أو تمرير الوقت. يمكنك، بوجود الأمل، استخدام هذه الأدوات وغيرها لتتولى زمام الأمور، وتتقدم بقوة في حياتك، وتجعلها ذات مغزى.

يعتبر الأمل، في كثير من الحالات، بمثابة عطاء إلهي، ولكنك تستطيع إيجاده أيضا (وبخاصة في مجال الأعمال إن خططت قدما)، ناهيك عما يمكن أن يقدمه الغير من مساعدة لزيادة فسحته لديك.

يمكنك، بوجود الأمل، استخدام الأدوات السابقة وغيرها لتتولى زمام الأمور، وتتقدم بقوة في حياتك، وتجعلها ذات مغزى.

لا زلت أذكر حتى الآن المكالمة الهاتفية التي تلقيتها قبل سنوات طويلة، ودارت حول صديقي آندرو الذي يكبرني في السن. أخبرني المتصل أن آندرو، الذي كان في الثمانينيات من العمر حينها، قد نقل إلى المستشفى، ويمكن ألا يعيش لأكثر من بضعة أيام أخرى. قمت وزوجي، يرافقنا زوجان آخران يكبراننا سنا، بعيادته في المستشفى، بل ووداعه لأكون أكثر دقة، وقد استطعت، بينما كنا ندخل غرفته، ملاحظة الورود والبطاقات لتي تملؤها، ولا يسعني نسيان منظر آندرو حين التفت إلي بعد حوالي نصف ساعة من وجودنا معه قائلا: "أريد أن أموت فحسب". تأثرت بشدة من ذلك، وأحسست أن الجميع ينظرون إلي في تلك اللحظة، ولسان حالهم يقول: "حسنا غاري، قل شيئا باعتبارك من يوجه النصح دوما".

علمت، بالنظر إلى حالة آندرو الذهنية، أن أيا مما يمكن أن أقوله له سيندرج في إطار التفكير الإيجابي الذي سيكون كالطلاء الموضوع على الصدأ في تلك الحالة. عندما يقول المرء إنه "يتمنى الموت"، فهذا يعني بوضوح أنه فقد أي أمل أو رجاء في الحياة، ولا تصنف العبارات النموذجية التقليدية التي تقال على الفور في تلك الحالة لمساعدة الشخص مثل: "ولكنّ أصدقاءك حولك على الدوام"، أو "أنظر إلى كل تلك الورود والبطاقات التي جلبها محبوك"، أو "لا تقنط من رحمة الله"، أو "عائلتك تحبك وهي بجانبك"، لا تصنف سوى في خانة التفكير الإيجابي، وقد تدفع الشخص إلى فقدان الأمل بصورة أكبر، أو تشعره بأنه يبالغ في التشاؤم الذي لا يراه غيره، مما يزيد من سوء حالته.

لا بد من الإقرار بأنني شعرت بشيء من العجز بينما كنت أغادر غرفته، ولم أستطع في النهاية سوى أن أقول له: "تحلى بالثبات يا آندرو"، لأن قول أي شيء آخر في هذا الموقف يعد رشا للطلاء على الصدأ في نظري.

تلقيت في اليوم التالي مباشرة مكالمة هاتفية أخرى تخبرني أن آندرو قد نقل إلى بيته لأنه يفضل قضاء لحظاته الأخيرة هناك. لا أعلم ما الذي نورني في تلك اللحظة، وأشعرني بوجود طريقة لمنح آندرو بعض الأمل والرجاء.

وهكذا ذهب أربعتنا مجددا إلى منزله، وباشرنا العمل!. نظفنا الحمام والمطبخ ثم توجهت لغرفته بعد ذلك، حيث جلس منتصبا في سريره، بالرغم من كل الضعف الذي يعتريه، والدموع تترقرق في عينيه قائلا: "لم أعرف أن الناس تهتم لأمري بهذا القدر".

فكرت في تلك اللحظة قائلا لنفسي: "ما الذي تقوله يا آندرو؟!، ألم تر كل تلك الورود والبطاقات التي جلبها لك الناس في المستشفى؟!. ما الذي تعنيه بحق الله إذا حين تقول إنك لم تكن تعرف أن الناس يهتمون لأمرك بهذا القدر؟!".

هل ترون؟!، لقد كان إرسال الورود والبطاقات عملا صائبا بكل تأكيد، ولكنه لم يعن شيئا لآندرو لأنه كان أمرا متوقعا بالنسبة له، وقد قررنا لسبب ما أن نقوم بما لم يكن يتوقعه، حيث بدا أن هذا الشكل المختلف من إبداء الاهتمام قد مسه في الصميم، وبشكل لم يختبره من قبل عن طريق الورود والبطاقات. لقد مثل ما كان يحتاجه ليدرك أن الناس يهتمون لأمره بالفعل، وقد كان بمقدورنا أن نقول له في المستشفى، ولعشرات المرات: "ألا تدرك أن الناس يهتمون لأمرك؟، ألا تدرك أننا نهتم لأمرك؟"، ولكن ذلك لم يكن ليغير شيئا بالنسبة له لأنه كان يتوقعه.

أردت وأصدقائي أن نظهر لآندرو أننا نهتم لأمره بطريقة مختلفة، وقد واصلنا اهتمامنا هذا لعدة سنوات بعد ذلك، حيث اعتدنا المرور بمنزله، وإصلاح وترتيب بعض الحاجيات فيه من وقت لآخر، وقد أحب ذلك بحق، وشعر بالأمل مجددا. ربما يبدو السؤال التالي غريبا، ولكننا فكرنا به بالفعل: "لو قمنا بتنظيف منزل آندرو من

الداخل، وعاش نتيجة لذلك بسعادة لبضع سنوات إضافية، فما الذي سيحصل إن نظفنا المنزل من الخارج؟!". لم يتردد حوالي الخمسة عشر أو العشرون منا، بعد سنتين، في تنفيذ ذلك فعليا، وطلاء، وتنظيف، وتحسين المنزل من الخارج، وقد عاش آندرو في الواقع لبضع سنوات إضافية!.

هل كان المنزل النظيف هو ما ساعد آندرو على التعافي؟، بالطبع لا. لقد حدث ذلك لأنه استعاد أمله ورجاءه بالحياة، ولا شك أن الأمرين السابقين هما ما يدفعان الإنسان لحب الحياة، ومواصلة المضي قدما فيها، ولذلك ينبغي عليك النظر إلى الأشياء التي أضفتها لمن يعيشون حولك، وسؤال نفسك عن الكيفية التي حسنت بها حياتهم، وعما أشركتهم به من الأشياء الجيدة التي تتمتع بها.

إنني أحثك على إيجاد تلك الأشياء الجيدة في حياتك وعملك، وحين تظن أنك وجدت عددا كافيا منها، ابحث عن المزيد، فلا يمكن لأي كان الاكتفاء من الأمل أو الرجاء في الحياة لأنهما يغنيانها، ويملآنها بكل ما هو جيد. تتمثل إحدى الحسنات الأخرى للقيام بذلك في أن الأشياء السيئة تحدث لنا في الحياة ولا راد لها، فكلما امتلكت المزيد من الأمل والرجاء في الحياة، كلما ارتددت إلى أعقابك بصورة أسرع.

فلنتكلم الآن عن الأمل في مجال الأعمال، حيث قال لي أحد أصدقائي المقربين مرة إن المبدأ التالي هو المفضل لديه من بين كل ما ألقنه في ذلك المجال: "كلما انخرطت في مشاريع أكثر، كلما اتسعت فسحة الأمل لديك". فإن فشل أحد مشاريعك أو انهار، فسيبقى لك غيره كي تتابعه، ولا بد أن يحقق أحد مشاريعك ما ترجوه منه.

يعمل صديقي ذاك مقاولا منذ سنوات عدة، وقد اعتاد التعامل بشكل حسن مع التقلبات العرضية في مهنته، ولكنه لم ينجح أبدا في الوصول إلى المرحلة التالية (أو الأكثر نجاحا) منها، وكان يتمتع على الدوام تقريبا بمزاج حسن، ونظرة إيجابية للأمور، ولكنه كان واقعا تحت رحمة الزبائن الأقل دفعا للمال، أو منتظرا لما قد يحققه له العائد المجزي من مشاريعه الكبيرة، وقد كان يحتاج، كلما فشل أحدها، لأسابيع أو أشهر كي يعود إلى مساره الصحيح على الصعيد المالي.

كلما انخرطت في مشاريع أكثر، كلما اتسعت فسحة الأمل لديك، وإن فشل أحد مشاريعك أو انهار، فسيبقى لك غيره كي تتابعه، ولا بد أن يحقق أحد مشاريعك ما ترجوه منه.

كان صديقي يحضر دروسي من وقت لآخر، ويطلع على جميعها تقريبا، وقد ركز في إحدى المرات، لسبب ما، على المبدأ السابق في مجال الأعمال "المزيد من المشاريع يعني المزيد من الأمل"، وبدأ التفكير بكل ما أمكنه من مشاريع صغيرة يمكن أن يكيف أعماله لمتابعتها.

بدأ صديقي خلال ثلاثة أسابيع العمل في مشاريع صغيرة يفوق عددها ما قام به في الفترة الماضية كلها، وبالرغم من أن أيا منها لم يكن قد نجح بعد، ولكن مزاجه الحسن المعتاد كان في أوجه، وقد سألته إن كان ذلك يعود لنجاح آخر خطط أعماله الكبيرة، فأجاب بالنفي، وأردف أن السبب الفعلي لذلك - ولانشغاله بصورة لم يسبق لها مثيل - يكمن في توليه العديد من المشاريع التي لا بد لأحدها (أو أكثر) أن يؤتي أكله.

لقد سعى للفوز بالزبائن والمتعاملين بطرق لم يتبعها من قبل، وطور، في الوقت نفسه، منتجات وخدمات جديدة يمكن إيصالها إلى شريحة أوسع من الناس، علاوة على تجريب ما أمكنه من الأشياء، ولم يحقق العائدات الكبيرة في نهاية المطاف إلا عبر المشاريع الضخمة التي كان ينتظر نتائجها على الدوام بما يسمح له التفرغ لمتابعة مشاريعه الصغيرة الأخرى. تخلصت أعمال الرجل بالتالي من التقلبات الكبيرة التي كانت تتعرض لها، وأصبحت في نمو دائم وثابت وبأرقام ضخمة، وقد ساعده المبدأ السابق في الموازنة بين أعماله بحيث يمتلك الكثير من الأمل، إن لم يحقق أحد مشاريعه النجاح المرجو، لأنه يعمل في العديد من المشاريع الأخرى، وقد كان موفقا بالفعل في التوفيق بين آماله ومواقفه، بما مكنه من مواصلة المضي قدما.

يتمتع ما نتخذه من مواقف بقدر كبير من الأهمية، وينبغي علينا استخدام مبادئ، كالذي سبق ذكره آنفا، لتطوير مواقف قوية نعتمد عليها. يمكن للأوقات العصيبة التي نتعرض لها أن تلحق أذى شديدا بمواقفنا، وإن لم نتسلح بالمواقف الجيدة قبل البدء بأي شيء، فسنحتاج تعلم كيفية السباحة (أو تجاوز المشكلات) بسرعة كبيرة جدا.

مثل التفكير الإيجابي بحد ذاته ولفترة طويلة الحل الذي يقترحه خبراء الطب النفسي الشعبي، ويدعمه الأصدقاء ذوو النوايا الحسنة لمساعدة الناس على تجاوز أوقاتهم العصيبة، ولكنه لا يعد سوى جزء صغير من الأحجية الكبيرة. لا بد للمرء من التمتع بالموقف والتوقيت السليمين، إضافة إلى الأمل، كي يستطيع الوصول إلى مرحلة التفكير الإيجابي.

يتمتع ما نتخذه من مواقف بقدر كبير من الأهمية، وينبغي علينا استخدام مبادئ، كالذي سبق ذكره آنفا، لتطوير مواقف قوية نعتمد عليها.

قدمت في هذا الفصل والصفحات التي تليه مجموعة من الأدوات التي يمكنك استخدامها لتجاوز الأوقات العصيبة، أو الانتقال من موقعك الحالي إلى المرحلة التالية، وأتمنى أن يشكل التفكير الإيجابي جزءا دائما من حياتك على اعتبار أنك تدرك حجمه الطبيعي ضمن الصورة الكبيرة، لا بوصفه حلا بحد ذاته.

خذ بعض الوقت للتفكير بالطرق كافة التي تمس بها حياة الآخرين، بأي مما يعطيك الأمل على الصعيد الشخصي، بما تفعله في مجال أعمالك، بالأشياء الإضافية التي يمكن أن تقوم بها لتحسين وضع شركتك، إن لم تكن مشاريعها الحالية تسير وفق المطلوب، أو لتطويرها وتوسيع آفاقها، بحيث تجتذب المزيد من الزبائن، وتمتلك مصادر دخل إضافية. تذكر، بينما تفكر في كل ذلك، أنك تقوم بعملية تأسيس تمكنك من امتلاك موقف يساعدك على التصرف بمرونة في الأوقات العصيبة من حياتك، والاستجابة بشكل أسرع، واستعادة السيطرة، ومواصلة

المضي قدمـا، وحتى لو كـان التفكيـر الإيجـابي يشكل جزءا مـن خطتك، فلن تكون مـضطرا لانتظاره كي يحـسن أحـوالك، أو انتظار الوقت كي يشـفـي جـراحك، فـقـد أصبحت أقوى من ذلك الآن.

*****

• الخلاصة

- لا يحل التفكير الإيجابي وحده شيئا.
- لا يحل التفكير الإيجابي المشكلة الأساسية، ولا يدوم طويلا مثله في ذلك مثل الطلاء الذي يرش على الصدأ.
- لا تفيد العبارات الإيجابية على حد سواء.
- لا يفيد التفكير الإيجابي إلا في بعض الأوقات، بوصفه عنصرا من الخطة الكبيرة لتحسين حياتك، وامتلاكك السيطرة.
- يؤثر التوقيت في فعالية التفكير الإيجابي.
- لا يشفي الوقت كل الجراح، بل أنت من يفعل.
- تحدد كل من شخصيتك، وحالتك الذهنية، وموقفك السرعة اللازمة لإتمام عملية شفاء جراحك.
- يمكنك اختيار القيام بما يلزم لمغالبة التحديات الشخصية والعملية بكل ما تستطيع من سرعة، ولكن سيصعب عليك تبني هذا الموقف، حين تكون في حالة سلبية جدا من الاكتئاب والإحباط، إن لم تكن قد التزمت به ذهنيا منذ البدء، وقبل التعرض لمشكلاتك، ووصولها إلى أوجها.
- يعد الأمل عنصرا أساسيا في القدرة على المضي قدما.
- كثيرا ما يأتي الأمل من تلقاء نفسه، ولكنك تستطيع إيجاده أيضا (وبخاصة في مجال الأعمال إن خططت قدما)، ناهيك عما يمكن أن يقدمه الغير من مساعدة لزيادة فسحته لديك.
- كلما انخرطت في مشاريع أكثر، فيما يتعلق بمجال الأعمال، كلما اتسعت فسحة الأمل لديك، فإن فشل أحد مشاريعك أو انهار، فسيبقى لك غيره كي تتابعه، ولا بد أن يحقق أحد مشاريعك ما ترجوه منه.
- يعد التفكير الإيجابي أمرا جيدا حين يتم التعامل معه على أنه جزء من خطة شاملة، لا بوصفه حلا بحد ذاته، وهو ما ليس عليه مطلقا.



الفصل 8

الدوار الذهني، هل أنت مصاب به؟

فوجئ جميع الأمريكيين قبل سنوات بحادث تحطم الطائرة المؤسف الذي قضى نتيجته ثلاثة من الشباب المعروفين الفاعلين في البلاد، وهم جون كينيدي الابن، وزوجه، وشقيقتها. حدد محققو "إدارة الطيران الفيدرالية" سبب الحادث بعد دراسته في فشل قائد الطائرة في توجيهها، علاوة على استنتاجهم أن سوء التوجيه ذاك قد نتج بصورة كبيرة عن الأحوال الجوية التي حلقت الطائرة ضمنها.

لقد تعرض جون كينيدي الابن لما يشير إليه الطيارون "بالدوار"، وهو التعبير الذي ربما كنتم قد سمعتم به من قبل، والذي يستخدمه الأطباء عادة لوصف "الدوخة"، أو سوء التوجيه، أو الانحراف، ولكنه يحمل معنى آخر بالنسبة لمجال الطيران، فهو ليس بالضرورة الشعور "بالدوخة"، مع أنها يمكن أن تساهم في حدوثه، ولكنه عبارة عن أي نوع من سوء التوجيه الناتج عن العوامل البيئية، والذي يجعلك تعتقد أن وضع طائرتك مخالف لما هو عليه في الحقيقة. عادة ما تكون العواقب مهلكة حين يتخذ الطيار قرارات بالاعتماد على حواسه (كالرؤية، والتوازن، وغيرهما) التي يمكن أن تزوده بمعلومات غير صحيحة أو مناسبة، وقد أظهرت الدراسات أنه يمكن لغير المتمرسين من الطيارين أن يهووا بطائراتهم، ويحطموها خلال ثلاث دقائق إن حلقوا بها ضمن أحوال جوية لم يدربوا على التعامل معها.

يوجد في مجال الطيران العديد من المستويات التدريبية أو الشهادات التي يمكن أن يحوزها الطيارون. يبدأ الأمر بأخذ الدروس للحصول على "رخصة

الطيارين الخاصة"، وتعد هذه بداية ممتازة في ذلك المجال (بالرغم من وجود طرق أخرى للانخراط والتدرج فيه). يقوم العديد من الطيارين الجدد بعد ذلك بشراء أو استئجار الطائرات، ويسمح لهم بالطيران إلى الولايات، أو حتى الدول الأخرى، وربما يتمثل أكثر ما يقيده القانون، بالنسبة لهذه الرخصة الأساسية، في الأحوال الجوية المتعددة التي يسمح للطيارين بالتحليق خلالها، حيث ينص على أنه ينبغي على حاملي تلك الرخصة الابتعاد عن الغيوم والعواصف، ويحدد القانون ذلك في معظم الحالات بثلاثة أميال من الرؤية الواضحة.

عادة ما تكون العواقب مهلكة حين يتخذ الطيار قرارات بالاعتماد على حواسه (كالرؤية، والتوازن، وغيرهما) التي يمكن أن تزوده بمعلومات غير صحيحة أو مناسبة.

يحلق من يحملون تلك الرخصة عادة وفق "قواعد الطيران البصرية"، وهو ما يفرض عليهم التحليق في أحوال جوية جيدة، وحين تكون الرؤية واضحة، وهم ملزمون بالطيران بشكل يعتمد بقوة على الظروف المرئية، ولا يعني عدم تقيدهم بذلك عن طريق التحليق ضمن الغيوم مثلا عجزهم عن الرؤية فحسب، بل وخرقهم القانون أيضا. ينبغي على الطيارين الخاضعين لتلك القواعد، حين يحلقون في أحوال جوية معينة، أن يكونوا على وعي تام بالتطورات التي يمكن أن تطرأ على تلك الأحوال، وبالمسافة التي تكفل الرؤية السليمة في حال حدوث تلك التطورات، كي يواصلوا التحليق بسلام، ووفق ما يسمح به القانون. يكمن الخطر عادة في الطيارين غير المتمرسين حين يحاولون تجاوز حدود خبرتهم وتدريبهم، وبخاصة ضمن ظروف الرؤية الدنيا أو السيئة.

من الممكن أن تعتقد بوضوح مكمن الخطورة هنا، ولكن الأمر يحتاج لتفكير أكبر، حيث لا يمكن للطيار معرفة اتجاهه، ووضع طائرته، عند غياب أي مؤشر مرئي، إلا بالاعتماد كلية على الأجهزة الموجودة في قمرة الطائرة. سيبدأ أي طيار، مع غياب التدريب المناسب في تلك الحالة، بتجاهل تلك الأجهزة، والطيران كيفما

اتفق اعتمادا على تقديره الشخصي، ولا بد أن تعلم عزيزي القارئ، إن سبق لك ركوب الطائرة حتى كمسافر عادي في طائرة كبيرة، أن الرحلة كثيرا ما تكون متعثرة بوجود الغيوم. ينطبق الأمر ذاته على الطائرات الصغيرة، وبينما يهتز الطيار في مقعده نتيجة المرور بتلك الغيوم، يبدأ السائل المسئول عن التوازن في أذنه الداخلية بالتحرك مما يسبب بدوره سوء التوجيه في القيادة، حيث يبدو الأعلى أسفلا، واليمين يسارا وهكذا، وإن قدر لأي طيار التحليق ضمن تيار هوائي مضطرب، مع رؤية محدودة أو منعدمة، فسيكون من المستحيل بكل بساطة أن يستخدم الحواس التي يعتمد عليها في العادة لتوجيه طائرته بدقة.

*** معلومة مفيدة: (يختبر الملايين ما تراه إيجابيا في حياتك، ويكرهونه مع ذلك، والعكس هو الصحيح).**

سيبدأ أي طيار، مع غياب التدريب المناسب، بتجاهل الأجهزة الموجودة في قمرة الطائرة، والتحليق كيفما اتفق اعتمادا على تقديره الشخصي.

ولسوء الحظ، لا تزال حوادث تحطم الطائرات تحدث حتى يومنا هذا نتيجة الدوار الذهني الذي يصيب قائديها، وكثيرا ما يحلق الطيارون المفتقرون للتدريب المناسب ضمن ما لا يعتبر أحوالا جوية مثلى، ثم تبدأ الأخيرة بالتدهور أثناء الرحلة، فما يكون منهم في تلك الحالة إلا الاستمرار في القيادة عبر تلك الأحوال الجوية السيئة، عوضا عن الهبوط أو الاستدارة والعودة من حيث أتوا. يمكن لأي طيار، مع غياب التدريب والخبرة الكافية في القيادة بواسطة الأجهزة دون غيرها، أن يصطدم بجبل، أو يحطم مقدم الطائرة، وهو ما زال يظن أن طائرته في وضع مستو وأفقي.

كثيرا ما تشبه الحياة ذلك الوضع، حيث نشعر في لحظة ما بالثقة بنجاحنا، ثم لا يلبث هذا الشعور الذي تملكنا قبل يوم، أو حتى خمس دقائق، أن يزول تماما.

وبالرغم من أنني أتحدث للجمهور على الدوام في المحاضرات التعليمية التي ألقيها، فإن المواضيع لا تكون ذاتها دائما. يمكن أن تتاح لي الفرصة في بعض

الأوقـات كي أقـوم بالحـديث عن الدوار الذهني، وشـرحـه كـجـزء من برنامج محاضراتي، حيث أطلب من الحاضرين، بغية توضيح ما أشرحه بصورة أكبر، أن يمدوا ذراعهم اليمنى، مع بسط كفها بحيث تواجه الأرض في تمثيل لوضع الطائرة المستوي والأفقي، ثم توجيه إبهام اليد نفسها وفق وضعية عقرب الساعة حين يؤشر إلى السابعة، لتمثيل انعطاف مائل وسلس للطائرة نحو اليسار، ثم إبقاء يدهم بهذه الوضعية لدقيقة بينما أتابع الشرح.

قد نشعر في لحظة ما بالثقة بنجاحنا، ثم لا يلبث هذا الشعور الذي تملكنا قبل يوم، أو حتى خمس دقائق، أن يزول تماما.

أقول للجمهور في تلك اللحظة: "تخيلوا أنكم تحلقون بالطائرة، ثم تعلقون من حيث لا تدرون في شرك أحوال جوية سيئة، فتهتز الطائرة بقوة، وتعيق الغيوم رؤيتكم"، مع التأكيد على إبقاء أيديهم بوضعية الانعطاف المائل.

أتابع قائلا: "تخيلوا الآن أنكم تهتزون لعدة دقائق مع غياب أي مؤشرات مرئية تساعدكم على إعادة توجيه أنفسكم، فإن أخبركم إحساسكم بأنكم تنعطفون نحو اليمين - بينما يتم ذلك في الحقيقة نحو اليسار، بالنظر إلى أيديكم الممدودة - وحاولتم تصحيح مسار الطائرة عن طريق الانعطاف نحو اليسار (بغية اكتساب الوضع الأفقي)، فما الذي سيعنيه ذلك؟".

أجاب الجمهور عن سؤالي بلي أيديهم نحو اليسار بصورة أكبر، لدرجة أن العديد منهم مالوا بذلك الاتجاه، بحيث اقترب ظاهر أيديهم الممتدة من مواجهة الأرض، وبدأت أكفهم بالانقلاب في الاتجاه المعاكس، والتوجه نحو الأعلى، وهكذا مال الجمهور نحو اليسار بصورة إضافية لأن انعطافة أيديهم الأولى بالاتجاه ذاته ازدادت نتيجة محاولة تعديل الانعطاف الموهوم نحو اليمين بسبب الدوار الذهني، وهذا بالضبط ما يحصل للطيار في تلك الحالة، حيث يصبح في وضعية مقلوبة، وفاقدا للسيطرة تماما، وهو ما يلخص الحقيقة المميتة للدوار الذهني.

قد يطرح في هذه الحالة من لا يملكون أية خبرة بالطيران، بل وحتى بعض حاملي رخصة التحليق من الطيارين وفق "قواعد الطيران البصرية"، قد يطرحون السؤال التالي: "لماذا لا يحلق الطيار إذا باستخدام الأجهزة الموجودة في قمرة الطائرة تفاديا لذلك الموقف؟ لا بد أن ذلك بسيط جدا لأن تلك الأجهزة ترشده إلى ما يفعل بالضبط". لا شك أن ذلك صحيح للغاية، ولكن الطيار غير المؤهل بشكل كاف سيفشل في تلك الحالة مهما كان ذكيا أو سريعا، فالإنسان يقاد من قبل أحاسيسه طيلة حياته، وما يدفعه لإطاعة تلك الأحاسيس أقوى من قدرة عقله على التفكير منطقيا في ذلك الموقف، واستخدام الأجهزة. لا شك أن جون كينيدي الابن، بوصفه طيارا مرخصا وفق "قواعد الطيران البصرية"، ومتمتعا بخبرة قليلة أو معدومة بالطيران باستخدام الأجهزة، لا شك أنه مر بمثل هذا الوضع تماما قبل أن يقضي نحبه.

يمكن بهذا الصدد تعلم عدد من الدروس التي يتمثل أولها في التفريق بين الطيران بواسطة الأحاسيس، والطيران بواسطة الأجهزة. كلما غامرت بصورة أكبر في العمل أو الحياة، كلما كنت اكثر عرضة للإصابة بالدوار الذهني، حيث يمكن أن تؤدي المغامرة، والخروج من منطقة راحتك إلى ذهابك في رحلة وعرة ومتعثرة، وهو ما يمثل بداية الدوار الذهني الذي يؤدي لسقوط طائراتنا، وتحطمها حين لا نتعلم السيطرة عليه.

لا شك أن التساؤل السابق صحيح للغاية، ولكن الطيار غير المؤهل بشكل كاف سيفشل في تلك الحالة مهما كان ذكيا أو سريعا، فالإنسان يقاد من قبل أحاسيسه طيلة حياته، وما يدفعه لإطاعة تلك الأحاسيس أقوى من قدرة عقله على التفكير منطقيا في ذلك الموقف.

يوجد المزيد في الواقع ليقال في أجهزة الطيران، وبشكل يفوق توقعاتك، حيث ينص القانون على فحص الأجهزة بصورة دورية. لو كنت تطير بكامل أجهزتك ضمن

حالة جوية سيئة، وسبق لك التدرب بشكل حسن على استخدامها، فسيعني ذلك أنك جاهز للتعامل مع الوضع، ولكن ما الذي سيحدث لو لم تكن قد فحصت تلك الأجهزة؟، كارثة بالطبع!. لا يشكل التدريب على استخدام الأجهزة سوى جزء من الصورة الكلية، ولو أخفق أحد أجهزتك في العمل ولو بصورة ضئيلة، فيمكن أن يمثل ذلك الإخفاق بكل بساطته الفرق بين الهبوط على مدرج المطار، والتحطم نتيجة الاصطدام بجبل، أو برج إذاعي، أو أي شيء آخر.

يتعين على من يحوز رخصة الطيارين الخاصة كذلك، وقبل السماح له بالتحليق ضمن أحوال جوية سيئة أو غائمة، أن يتدرب بصورة أكبر للحصول على شهادات إضافية، ويتمثل ما يعمل العديد من الطيارين على حيازته تاليا في رخصة "قواعد الطيران الآلي". لا بد للطيار، كي يتدرج من الرخصة الخاصة إلى رخصة "قواعد الطيران الآلي"، أن يمضي بالحد الأدنى ما يعادل أربعين ساعة إضافية من التدريب باستخدام الأجهزة دون غيرها، وتحت إشراف مدرب مؤهل في هذا المجال.

يتمثل القسم الأكبر من التدريب في الطيران الفعلي ضمن أحوال جوية جيدة، ولكن ينبغي على المتدرب التظاهر بأنه يحلق في جو من انعدام الرؤية التام عن طريق ارتداء ما يعصب عينيه، أو نظارات ضبابية بحيث يقتصر نطاق رؤيته على أجهزة لوحة التحكم، وقمرة الطائرة لا أكثر، ويصبح عاجزا عن رؤية الخارج على الإطلاق. يدعى ما سبق "بتدريب الأجهزة بالمحاكاة" لأن الأحوال الخارجية الفعلية والمحيطة بالمتدرب في تلك اللحظة لا تحتاج لاستخدام الأجهزة. يساعد هذا النوع من التدريب معظم الطيارين المتدربين على التأهل لحيازة رخصة "قواعد الطيران الآلي"، عبر القيام برحلة اختبارية مع أحد الممتحنين التابعين "لإدارة الطيران الفيدرالية"، بعد استيفائهم المؤهلات المطلوبة خلال ساعات التدريب، وإتقانهم بعض المناورات. يقوم الممتحن بتأكيد قدرة المتدرب على استيفاء المعايير المطلوبة من عدمها، وهكذا يحصل المتدرب على رخصة "قواعد الطيران الآلي" بعد قضاء ساعات التدريب الكافية برفقة المدرب المجاز، واجتياز اختبار الرحلة مع الممتحن التابع لإدارة الطيران، وهو ما يخوله التحليق بين الغيوم، وضمن أكثر الأحوال الجوية رداءة.

إن لم نتدرب ونستعد بالشكل المناسب للأوقات العصيبة التي تمر علينا، فيما يتعلق بمجال الأعمال والحياة، فستؤدي تلك الأوقات والتحديات التي تفرضها إلى إصابتنا بالدوار الذهني، وسيوقعنا ذلك في مشكلات كبيرة. لا يعترين الشك أحدكم في أن الأوقات العصيبة ستأتي لا محالة، ولذلك ينبغي علينا اكتساب المزيد من الخبرة في التعامل معها، وتحدياتها، ومشكلاتها كي تزيد قدرتنا على معالجتها، ونصبح مؤهلين لتجاوز ما نتعرض له منها مستقبلا.

إن لم نتدرب ونستعد بالشكل المناسب للأوقات العصيبة التي تمر علينا، فستؤدي الأخيرة والتحديات التي تفرضها إلى إصابتنا بالدوار الذهني، وسيوقعنا ذلك في مشكلات كبيرة بالتأكيد.

دعوني أخبركم الآن بما ستفعلونه لاحقا كي تتعرفوا على أجهزتكم، وتفحصوها، وتبدؤوا التحليق: يتعين عليكم بادئ ذي بدء تحديد معتقداتكم، وتقرير ما إذا كانت تحقق لكم النتائج المرجوة، أو تعيق تقدمكم، أو حتى تسبب المشكلات لكم. يتلخص الأمر كله في الحقيقة بالسؤال التالي: "هل تقدم معتقداتي العون لي، أو لشركتي، أو لكليهما معا، أو أنها تعرضني وإياها للخطر؟".

ينبغي عليكم كذلك أن تفهموا كيفية فحص معتقداتكم (أو أجهزتكم)، لا مجرد تحديدها ونسيانها بعد ذلك، وستحتاجون لوضع جدول دوري للتدريب والفحص، لإبقائكم وأجهزتكم في حالة ممتازة. بما أنني حائز على رخصة "قواعد الطيران الآلي"، وأطير باستخدام الأجهزة، على سبيل المثال، فإنني مطالب من قبل القانون بتنفيذ عدد معين من طرق الطيران، سواء أكانت حقيقية أم تدريبية محاكية، وهي عبارة عن الطرق التي يتبعها الطيار في الهبوط على مدرج المطار، دون رؤيته عن بعد، عبر الاعتماد بشكل تام على الأجهزة في ذلك. تطالب "إدارة الطيران الفيدرالية"، علاوة على ذلك، الطيارين كل ستة أشهر بالتأكد من سلامة أدائهم وجودته، عن طريق تنفيذ عدد من طرق الطيران، فإن لم يلتزم الطيارون بفترة ستة

الأشهر، فسيتعين عليهم التحليق مع مدرب مؤهل ليتعلموا تلك الطرق، وتنطبق تلك الإجراءات الصارمة على جميع الطيارين، بمن فيهم أنا، مع أنني أمارس الطيران منذ سنوات.

تحتاجون لوضع جدول دوري للتدريب والفحص لإبقائكم وأجهزتكم في حالة ممتازة.

وبالنظر إلى عواقب الدوار، والتدريب الضروري لتعليم الطيار على تجاهل أحاسيسه، وإطاعة أجهزته، فيمكن تفهم ملائمة الإجراءات التي تتبعها "إدارة الطيران الفيدرالية" بالرغم من صرامتها، ولكنني سأطرح الآن سؤالا مثيرا للاهتمام بهذا الصدد: "هل تعلمون أن العديد من الطيارين الذين يجتازون اختبار رخصة "قواعد الطيران الآلي"، ويخولون التحليق والسفر بكم بين الغيوم، إن لم يكن معظمهم، لم يسبق لهم الطيران فعليا في جو غائم؟!، وهل تعلمون أن أكثرهم يتمتع بخبرة فعلية ضئيلة أو منعدمة في التحليق ضمن الأجواء التي ينبغي الاعتماد كلية على الأجهزة أثناء المرور بها؟!".

يوجد ما هو أمر وأدهى بعد، فمن الممكن أن ينطبق الأمر ذاته على مدربي الطيران الذين يمرنون المتقدمين لحيازة رخصة "قواعد الطيران الآلي". يسعى الناس للعمل كمدربين للطيران لأن ذلك يكفل لهم الحصول على ساعات تحليق إضافية، وهو ما تطلبه شركات الطيران الكبرى لتوظيفهم (علاوة على أنهم يتقاضون المال من المتدربين لقاء تلك الساعات الإضافية التي يستفيدون منها أساسا)، وإن افترضنا أن بعضهم يمتلك شيئا من الخبرة الفعلية في التحليق ضمن الأجواء المقتضية استخدام الأجهزة دون غيرها، فمن المستبعد أن تتجاوز تلك الخبرة العشر أو العشرين ساعة من الطيران.

وهكذا يمكن للمرء أن يحوز على رخصة "قواعد الطيران الآلي"، ثم يصبح مدربا لمن يتقدمون للحصول عليها، ويمنحهم التدريب والإرشادات الضرورية كي يتجاوزوا اختبارها، ويفعل ذلك لعدة سنوات دون أن يكون قد حلق فعليا ضمن

الأحوال الجوية التي تستلزم استخدام الأجهزة، ودون أن تشكل العملية السابقة برمتها أي خرق للقانون، مما يثير الاستغراب بالفعل!.

لا تظنوا أنني أخبرتكم كل ذلك كي أخيفكم من الطيران، فمعظم الطيارين الذين يسافرون بكم يمضون في التحليق بين الغيوم ساعات أكثر من التي يمضيها الحائزون على رخصة الطيران الآلي في طائراتهم حتى، وكل ما أرغب قوله في هذا الصدد هو أن حيازة الشهادات لا تعني امتلاك الخبرة.

أريدكم أن تنتبهوا كذلك إلى أنني لا أقول إن كل مدربي الطيران الذين يفتقدون إلى الخبرة في التحليق الفعلي بين الغيوم هم سيئون، ولكن ألا تتفقون معي في أن وجود تلك الخبرة يحسن من أدائهم بصورة عامة؟. سيكون من المفيد أن أذكركم، إن كان جوابكم بالإيجاب، أنني حلقت من قبل خلال بعض أشد العواصف التي يمكنكم تخيلها، وأن ما أقوله لكم يستند إلى ما تعلمته من ذلك عن الطيران باستخدام الأجهزة. إن لم يبد بعض ما أقوله لكم كالذي تسمعونه من حاملي شهادات الدكتوراه مثلا، فيمكن أن يعود ذلك إلى أن أمثالي وأدواتي مستمدة من أرض الواقع والتجربة الفعلية (كالتحليق بين الغيوم)، لا من الكتب النظرية!.

يتمثل الأمر الإيجابي حول شهادات الطيران في أن معظم الممتحنين التابعين "لإدارة الطيران الفيدرالية" يدركون أن حيازة تلك الشهادات لا تعني أن الطيار يمتلك الخبرة الفعلية، وكنتيجة لذلك يقوم العديد منهم بتحذير الحائزين الجدد على رخصة "قواعد الطيران الآلي"، وبشكل صارم، من مغبة التسرع والاندفاع في استخدام تلك الرخصة. يكمن الحل الأفضل في أخذ الوقت الكافي لامتلاك الخبرة في التحليق خلال ما لا يمكن اعتباره أحوالا جوية مثلى، عوضا عن القفز فوق الإمكانات الفعلية للحائزين على تلك الرخصة حديثا، وتذكر أنه كلما حلق الطيار أكثر، كلما تعلم الطيران بصورة أكبر. ينبغي، بالنظر إلى ما سبق، أن تبني ثقتك بنفسك، وتنمي خبراتك، وتقرر ماهية حدودك، ثم تبقى ضمن تلك الحدود إلى أن تكتسب مزيدا من الخبرات، وهكذا دواليك.

سيبدأ الطيار المتمرس في الاعتماد على أجهزته بصورة أكبر من أحاسيسه، وسيخضع الدوار لسيطرته إن شعر به وتجاهله بصورة كلية، ولم يحلق إلا وفق ما توجهه إليه تلك الأجهزة فحسب.

لا بد أن نتعرض للدوار الذهني في حياتنا، ويحصل ذلك عندما نعجز عن تمييز الأعلى من الأسفل، أو اليمين من اليسار، فما الذي يجدر بنا فعله حيال ذلك؟. حسنا، ما الذي يفعله الطيارون حيال ذلك؟، إنهم يحلقون مباشرة باستخدام أجهزتهم، وما عليك سوى فعل الشيء ذاته.

تذكر أن الوقت الذي تحدد فيه معتقداتك، وتحاول التحليق بواسطتها لا يأتي حين تكون عالقا بين الغيوم، أو في شرك الأحوال الجوية السيئة، وفكر في هذا الكتاب كرحلة طيران تدريبية في الحياة لمساعدتك على التحليق بواسطة معتقداتك (أو أجهزتك)، والتأكد من فحصها بدقة.

*****

• الخلاصة

- يمضي الناس قدما مستندين إلى تأويلهم لما يظنون أنه موقعهم الحالي.
- إن كان الموقع الذي تظن أنك تشغله مختلفا عما هو عليه في الحقيقة، فربما تكون سائرا في الاتجاه الخاطئ تماما.
- يتعلم الطيارون التحليق عبر استخدام أجهزتهم، وتجاهل أحاسيسهم.
- يمكنك، مع التدريب المناسب، القيام بالشيء ذاته في مجال الأعمال والحياة.
- عندما تبدأ الأوضاع بالتدهور على الصعيد الشخصي أو العملي، فيمكن أن يعرض ما تشعر به من أحاسيس طائرتك للسقوط، ولكن معتقداتك (أو أجهزتك) يمكن أن توجهك لاجتياز الأوقات الصعبة، إن دربت نفسك على الانتباه إليها.
- يتعين عليك التدرب على كيفية التحليق بواسطة معتقداتك قبل الدخول في عين العاصفة.





الفصل 9

احذر من عداء "الماراثون" الذي يبتسم

لا يعد الطريق إلى النجاح مفروشا بالورود، ولا تخلو أي من الرحلات التي تقوم بها لتحقيق أهدافك - في مراحلها كافة، وباستثناء نهاياتها عادة - من التجارب المؤلمة. تتمثل الحقيقة المجردة في أن الحياة صعبة، وقاسية، وظالمة، ويمكن أن يخوض الإنسان خلالها أشرس المعارك لبلوغ أهدافه، ولا يقوم خبراء مساعدة الذات، أو ما يضعونه من كتب، إلا بالمبالغة في تبسيط الأمور حين يقولون لك إن القيام بتحديد الأهداف سيوصلك إلى النجاح بصورة تلقائية.

لا يمثل هذا الكتاب مجرد أداة لتحسين مشاعرك، أو التغطية على الأوقات العصيبة في حياتك ببضع كلمات معسولة، ولكنه يدور بشكل فعلي حول تحقيق النجاح بالرغم من المصاعب، وامتلاك القدرة على المضي قدما، وعدم السماح للناس أو غيرهم بشغل حيز من تفكيرك. يفقد الكثير من الناس مصداقيتهم حين يقولون إن بلوغ النجاح، وتحقيق الأهداف هما من السهولة بمكان عندما لا يكونان كذلك في الحقيقة، فالإنجازات البارزة لا تتحقق بصورة حتمية إلا عبر مواجهة التحديات الكبيرة. كثيرا ما يشعر المرء بالإحباط حين يرى من يجسدون مثله الأعلى وهم يحققون النجاح تلو الآخر، ويعيشون ما يبدو حياة هانئة، وهو ما يدفعه للتفكير بأن تحقيق النجاح يمكن أن يكون أمرا سهلا، ولكنه مخطئ في ذلك لا ريب.

يفقد الكثير من الناس مصداقيتهم حين يقولون إن بلوغ النجاح، وتحقيق الأهداف هما من السهولة بمكان عندما لا يكونان كذلك في الحقيقة.

عملت مع الآلاف ممن يرغبون تحقيق مزيد من النجاح، ومواجهة التحديات الكبرى في حياتهم، وكثيرا ما حمل أولئك واحدا أو أكثر من المعتقدات التالية التي تقترح، لسوء الحظ، كصيغ بسيطة لبلوغ النجاح، أو كعذر لعدم القيام بذلك، بينما لا تشكل في الحقيقة أكثر من مجرد أكاذيب كبيرة لا تحقق الفائدة، إن لم نقل إنها تعود بالفشل في معظم الأوقات:

- جميع الناجحين في الحياة محظوظون.
- يمكن أن تتحقق أحلامك إن آمنت بها .
- حدد أهدافك فحسب، وستتحقق.
- يحل التفكير الإيجابي المشكلات.
- لا أملك كل ما يكفل تحقيق النجاح.
- لم أبلغ السن الكافية لتحقيق النجاح بعد، (أو تجاوزتها كثيرا، وبلغت من الكبر عتيا).
- يتطلب القيام بما أريده إنفاق الكثير من المال.
- أدرك، بواقعيتي، أنني لن أحقق نجاحات كبيرة على الإطلاق.
- لست موهوبا بالقدر الكافي.
- لا أملك من أوقات الفراغ ما يسمح لي القيام بذلك.
- لا بد من إقامة العلاقات مع الأشخاص المناسبين بغية تحقيق النجاح، الأمر الذي افتقر إليه.
- لا يوجد من ينصحني.
- إنني بدين للغاية.
- كانت طفولتي بائسة.
- أدمن والديَّ شرب الكحول.
- لا يوجد ما يحفزني.
- افتقد إلى المهارة في مجال الأعمال.

- مررت بظروف طلاق صعبة.
- لا أستطيع التحكم....... (بمأكلي، أو مشربي، أو عواطفي، الخ).
- لا أفكر بهذه الطريقة.
- شخصيتي ليست كذلك.
- أنني متعب للغاية.
- لا توجد أية وظائف.
- لقد جربت كل شيء بالفعل.
- لا ينجح أي مما أفعله بكل الأحوال، فلم أكلف نفسي عناء المحاولة مجددا؟.
- لم يقدر لهذا الأمر أن يتم.
- لا أعلم من أين أبدأ حتى.
- لست بذاك الشخص المحظوظ.
- سيتطلب الأمر كثيرا من الوقت.
- أعمل بجد كاف دونما فائدة.
- لا أحد يفهمني.
- لا أستطيع القيام بذلك الأمر بمفردي، وسأحتاج إلى فريق كامل لمساعدتي.
- أخشى الفشل.
- لا أملك عصا سحرية.
- لا يعد اجتياز سباق "الماراثون" بالأمر الصعب، ويتمثل كل ما عليك فعله بغية القيام بذلك في الابتسام وتجاهل الألم.

ما هذا المنطق الضعيف بحق الله؟!. لا يشكل كل ما سبق أكثر من أكاذيب كبيرة نخدع بها أنفسنا!، أو أعذار واهية نختلقها لتجنب المحاولة، وأراهن على أن بإمكانكم كتابة فصل كامل حول كل منها لتفنيدها، وإظهار الحقيقة لثقتي بأنكم ناضجون عاطفيا بما يكفي لتمييز الضعف الذي يعتريها، وهو ما ينفي الحاجة إلى إضجاركم بقول المزيد عن أسباب عدم جدواها.

يمثل كل مما سبق من تلك الجمل أعذارا واهية نختلقها لتجنب المحاولة.

أتحدث انطلاقا من خبرتي حين أقول إن بلوغ النجاح، وتحقيق الأهداف الكبيرة يمثلان أمرا عظيما، وإن الأول يستحق ما يبذل من جهد لبلوغه، دون أن يعني ذلك أن طريقه مفروشة بالورود، أو خالية من الآلام. يجسد الكفاح للوصول إلى النجاح جزءا لا يتجزأ من متعته الكبيرة بالنظر إلى عدم قدرة جميع الناس على بلوغه، إن على صعيد الأهداف الشخصية أو العملية، ومحدودية عدد من يحققونه نتيجة انهماك معظمهم في شؤون الحياة اليومية، أو استسلامهم للمعتقدات التبريرية التافهة التي يحملونها. تتعزز تلك المعتقدات، بكل ما تحويه من تقييد وإيحاء بصعوبة بلوغ النجاح، عبر الصورة التي يقدمها الإعلام للناجحين من المشاهير - من حيث السعادة التي يبدون عليها، أو الطائرات الخاصة التي يملكونها، أو الحياة المترفة التي يعيشونها - دون أية إشارة إلى كفاحهم المرير للوصول إلى كل ذلك، أو الجهد الشاق الذي يبذلونه للمحافظة على نجاحاتهم. سبق لي إنتاج سلسلة من الأقراص المدمجة بعنوان "الأسرار التي قدمها لي أصدقائي الناصحون من أصحاب الملايين حول مجال الأعمال، وتحقيق النجاح"، وقد حفلت بالمقابلات مع من يثير نجاحهم الدهشة، ممن تحقق شركاتهم أرباحا تقدر بمئات ملايين الدولارات أو بلايينها سنويا، دون أن أسعى في ذلك إلى تلميعهم، أو مجرد عرض الصورة النمطية لنجاحاتهم، وستلحظون، إن استمعتم لتلك المقابلات، أنهم يتحدثون بكل صدق وعفوية عما مروا به من أوقات صعبة في مشوار نجاحهم، لأن ذلك مستمد من تجربتهم الحقيقية في الحياة.

*** معلومة مفيدة: (هل أنت مستعد لدفع الثمن اللازم لتحقيق النجاح؟. معظم الناس يردون بالإيجاب، ولكن يجهل من يفوقونهم عددا ذلك الثمن).**

لم يخض معظمنا بالتأكيد غمار سباق "الماراثون" لمسافة 26.2 ميلا على سبيل المثال، ولكن هذا الفصل يحمل معنى ما في النهاية، ولا بد لمن شاركوا في مثل هذه السباقات من قبل أن يكونوا قد تعلموا الكثير عن أنفسهم، وما يمارسونه معها من ألعاب ذهنية خلال عدوهم.

لم أسع في تلك المقابلات إلى تلميع الناجحين، أو مجرد عرض الصورة النمطية لنجاحاتهم.

وحتى لو لم تكونوا على معرفة شخصية بأي ممن سبق لهم العدو في سباق "للمارثون" من قبل، فإنني على ثقة بأنكم توافقونني الرأي حول عدم وجود من يستيقظ صباحا ليقول: "لقد سمعت بسباق "الماراثون" الذي سيقام الأسبوع القادم، وسأشارك فيه حتما"، فمثل تلك السباقات تتطلب استعدادا جسديا وذهنيا يستمر لعدة أشهر، حيث يمكن أن يبدأ أحدهم بالجري لمسافة ميل أو ميلين إن استطاع، ثم يريح جسده بعد ذلك كي يعوده على نظام تدريبي محدد - بخاصة إن كان حديث العهد بذلك النمط من الرياضة - ثم يزيد المسافة تدريجيا إلى خمسة، ثم عشرة، ثم عشرين ميلا في نهاية المطاف.

لا أذكر، في أي مرة شاهدت فيها سباقا "للمارثون"، أنني لمحت من يرسم ابتسامة عريضة على وجهه من العدائين، أو يكسوه بغيرها من الملامح الإيجابية المصطنعة، بل يخر الكثير منهم، في الحقيقة، على الأرض منهك القوى بمجرد اجتيازه خط النهاية، ناهيك عن إنني أذكر رؤية بعضهم يزحفون باتجاه ذلك الخط باكين، ولا بد من الإشادة هنا بقدرتهم على إكمال السباق حتى نهايته، فقد مثل ذلك هدفهم، وقد حققوه.

يتعين ألا يغيب عن ذهننا أن مجرد محاولة اجتياز خط نهايتنا الشخصي يمكن أن تسبب الكثير من الألم، مما يوجب علينا التركيز على ذلك الخط من البداية، وتطوير خطتنا للوصول إليه، مع احتفاظنا الدائم بخيار مواصلة العدو، أو التوقف عنه.

لا أزال أذكر الفترة التي لم أكن أملك خلالها ما يكفيني لشراء البقالة، وقد كانت تلك التجربة مذلة بالنسبة لي، ولم ترسم أي ابتسامة على وجهي، ولم أرغب حينها بأن ينصحني أي شخص بالابتسام أو التفكير بإيجابية، ولكنني واصلت العدو بالرغم من كل الصعاب التي واجهتني، ومغريات التوقف عنه. قد يكون من المستحيل على المرء أن يبتسم، وينظر إلى الجانب المشرق من الأمور حين يمر بأوقات عصيبة،

ولكنه ملزم بمواصلة العدو أو المضي قدما لتحقيق هدفه حين يضع الخطة المناسبة، وإن تم ذلك ببطء، لأن استمرارية التحرك هي ما يهم هنا.

ينبغي علينا التركيز على خط النهاية من البداية، وتطوير خطتنا للوصول إليه.

كثيرا ما أسمع الناس يقولون: "ابتسم فحسب"، وهو ما يدلني عادة على أنهم بعيدون عن توجهي، أو نضالاتي الحالية. هل يمكن لعداء "الماراثون" المتمرس الذي يجري بجانبك عند الميل السابع عشر، عندما تكون في أوج تفكيرك بالانسحاب، أن يقول لك: "ابتسم، فالوضع ليس بذلك السوء"؟!.

يستحيل أن يقوم عداء "الماراثون" بذلك، وسيحثك، في الغالب، على مواصلة المضي قدما، ورفض الاستسلام. قد يكون ذلك صعبا، ولكن يتعين عليك التركيز، والالتزام بخطتك، والتذكر أن خط النهاية يمثل هدفك، وأن العداء المتمرس بجانبك لن يبتسم هو الآخر. لو وجد من يلعب دور ذلك العداء في حياتك، وينصحك بالابتسام في أوج شعورك بالألم، فثق بأنه لم يخض غمار العديد من السباقات، إن لم نقل أيا منها، في السابق. لا يوجد من لا يتمنى الابتسام طيلة الوقت، ولكن ذلك يناقض الواقع بالنظر إلى أن الأهداف الكبيرة تفرض مثيلاتها من التحديات، وأن الابتسام يمكن أن يبدد، في بعض الأحيان، طاقتك، ويفقدك التركيز على خطتك وخط نهايتك، الأمر الذي تحتاجه حين تمر بأحلك الأوقات.

لا تظنن أن الدروس المتمثلة في عدم عدالة الحياة، وحتمية الكفاح، وضرورة تولي السيطرة، وتمثيل تلك الدروس لواقع الحياة، لا تظنن أنها تبرر لك التصرف بفظاظة، أو قسوة، أو عصبية كلما عملت على تحقيق أهدافك. ينبغي عليك التصرف بلطف مع كل من هم حولك، دون الابتسام طيلة أوقات الكفاح، لأن ذلك يفتقد إلى العملانية.

تتمثل الأداة التي يمكنك استخدامها لمواصلة المضي قدما عبر الأوقات العصيبة في حرصك على تطبيق خطتك. يواصل عداء "الماراثون" العدو، بالرغم من كل ما

يشعـر به من ألم وإعـيـاء في بعض مـراحل السـبـاق، لأن ذلك يمثل خطتـه، والحل الحقيقي بالنسبة له، كما يحدد هدفه في خط النهاية، وخطته في مواصلة العدو، ويركز على تلك الخطة متجاهلا آلمه، وهو ما ينبغي عليك القيام به.

ما هي خطتك؟. لا بد أن تجيب عن ذلك السؤال لأن كل هدف يحتاج إلى خطة لتحقيقه، وعندما لا تجري الرياح بما تشتهي سفنك، فلن يساعدك الابتسام في اجتياز الأوقات الصعبة، بل الحرص على عدم الاستسلام لرغبتك في التوقف أو الانسحاب، ورفض الأكاذيب التي يطلقها من يقولون إن النجاح أمر سهل المنال، والتركيز على خطتك، ومواصلة العمل وفقها. يجب أن تشعر بالزهو لقدرتك على النهوض مجددا، بالرغم من كل المشكلات التي تعرضت لها، والاستمرار في تطبيق خطتك، ولا تنس أن تواصل السباق مهما كنت بطيئا في بعض مراحله، لأن مواصلة التحرك هي الأهم.

لا تصدق الأكاذيب التي يطلقها من يقولون إن النجاح أمر سهل المنال، بل ركز على خطتك، وواصل العمل وفقها.

ما الذي سيدور في خلدك مثلا حين تخبرك إحداهن أنها عداءة في سباقات "الماراثون"، ثم تكتشف بنفسك أنها لا تجري في كل مرة سوى خمسة أميال تقريبا، ثم تنسحب؟. لا بد أنها تشعر بالحماسة، وتبتسم حين تبدأ الجري مرتدية ما يمنحها هيئة أي عداءة مثالية، ثم تنطلق بأقصى سرعتها في البداية إلى أن تشعر بالألم، وتحاول كل ما في وسعها لتبدو كعداءة متفوقة، ولكنها لا تنهي السباق في النهاية. تشعر تلك العداءة بالحماسة مجددا حين تعلم بأمر السباق القادم، ثم تشترك به لتكرر ما فعلته في سابقه، فما الذي سيكون رأيك عليه إن علمت أن تلك الحالة مستمرة منذ سنوات؟، إن تلك السيدة تطمح لأن تكون عداءة أكثر من كونها كذلك في الحقيقة.

*** معلومة مفيدة: (تشكل كلمة "لا" إجابة مقبولة).**

كثيرا ما أرى أناسا يبدؤون في تحقيق هدفهم، ثم يسعون لإيجاد طريقة أفضل أو أسهل لبلوغه لمجرد أنهم تألموا وتعثروا في بداية المطاف، ولا يحققون هدفهم في النهاية مطلقا، لأنهم يواصلون البحث عما يوصلهم إليه بسهولة أكبر مع قناعتهم بأنهم لا يقصرون في كفاحهم لتحقيقه، وهو ما يحدث في مجال العلاقات والأعمال. إن أردنا بلوغ خط النهاية لأهدافنا، وتحقيق النجاح الحقيقي، فلا بد أن نقبل حقيقة أن الألم جزء لا يتجزأ من عملية الوصول إليه.

لا شك أن جميعنا قد سمع هذه العبارة من قبل: "لا بد أن تحب ما تفعل"، وأنا أؤمن بها تماما، ولكن بعض الناس يطبقونها بحرفيتها لسوء الحظ، ويظنون أن محبة ما تفعله تعني الاستمتاع الدائم بكل شيء يتعلق به طيلة وقت أدائك له. لا يمت ذلك للواقع بصلة في نظري، حيث أتفق معهم على وجوب محبتنا لما نفعله، ولكن ذلك لا يعني أن الهدف الذي نسعى وراءه غير مناسب بالضرورة إن أصابنا الكثير من الألم خلال سعينا لتحقيقه، ولا يجب علينا الاستنتاج تلقائيا أننا بحاجة إلى استبدال طريقة بأسهل منها لمجرد تعرضنا للألم أثناء اتباعها.

إن أردنا تحقيق النجاح الحقيقي، فلا بد أن نقبل حقيقة أن الألم جزء لا يتجزأ من عملية الوصول إليه.

أؤكد لك، حين تنظر إلى أكثر من تعرفهم من الناجحين في حياتك، أنهم كافحوا لتحقيق النجاح طيلة مشوارهم، وأن ذلك استغرقهم على الأرجح سنوات طويلة، ولا شك بأن كل رياضي متفوق، على سبيل المثال، يجهد نفسه بغية تحسين مستواه، وتحقيق أهدافه على الصعيدين الشخصي والرياضي. ينطبق الأمر ذاته على من تزوجوا منذ عقود، فهم يستمتعون بصحبة ومحبة بعضهم بعضا، ولكن هل كان طريقهم طيلة تلك السنين مفروشا بالورود، وخاليا من الآلام؟. أجزم بالنفي، ولكنهم استمروا وواصلوا المضي قدما عبر الأوقات العسيرة، بدافع من الحب الكبير الذي يملأ قلوبهم.

كاذب هو من يخبرك أن بإمكانك اجتياز سباق "الماراثون" والابتسامة مرتسمة على وجهك طيلة مراحله. فالحياة صعبة، وظالمة، وستفرض عليك الكفاح والألم، ولكنك ستكتشف في النهاية، إن واصلت العمل وفق خطتك، أن الأمر يستحق كل ما مررت به من أجله.

*****

• الخلاصة

- لا ينفصل الشعور بالألم عن تحقيق النجاحات الكبيرة.
- يمثل الكفاح لتحقيق الأهداف والوصول إلى النجاح جزءا لا يتجزأ من متعته الكبيرة.
- تقول العديد من البرامج التلفزيونية والكتب إن النجاح في الحب أو الأعمال سهل المنال إن امتلكت وصفته، وهي مخطئة في ذلك حتما.





الفصـ 10 ــل

كن مستعدا لإيقاف المحرك أو فقدانه - قوة التفكير السلبي

أمضينا الكثير من الوقت، عبر بضعة الفصول الأخيرة الماضية، في تعرية أخطاء الحكمة التقليدية فيما يتعلق بتحسين الذات، والتغيير نحو الأفضل، ويفترض بكم في هذه المرحلة أن تكونوا قد أدركتم، من الناحية الفكرية على أقل تقدير، أن التفكير الإيجابي والتفاؤل اللاعقلاني يمكن أن يضرا في كثير من الأحيان أكثر من نفعهما، وهو أمر لا جدال فيه.

يتجسد المثير للسخرية، مع ذلك، في أن إمكانية إدراك الناس لخداع التفكير الإيجابي لا تعني بالضرورة أنهم يدركون قوة التفكير السلبي، حيث تسير عملية التفكير عادة في الاتجاه التالي: "حسنا، لا يحل التفكير الإيجابي المشكلات، وسأتعلم لاحقا في هذا الكتاب العديد من الأساليب التي يمكنني استخدامها لتجاوز العقبات بشكل فعلي. قد ينبغي علي، مع ذلك، الاستمرار في محاولة تجنب الأفكار السلبية لأنها تثبط همتي باعتبارها أمرا سيئا"، وهو ما يعد في الحقيقة أمرا خاطئا.

صحيح أن المواقف السلبية يمكن أن تحط من عزيمتك بصورة إضافية، وبخاصة إن كنت تشعر بالسوء أساسا، ولكن يمكن للأفكار التي يعتبرها معظم الناس سلبية أن تقوي وتساعد في الكثير من الحالات. يحتاج المرء إلى الأفكار السلبية كي يحقق التوازن في حياته، ويمكن للأخيرة أن تساعده على الدوام.

يكمن أحد أسباب محاولة الناس تجنب الأفكار السلبية في أنهم أعلموا من قبل أن التركيز على الأمور السيئة يمكن أن يجعلها تحدث في الحقيقة، أو يستحضر بعض التجارب المؤلمة السابقة، فمن يرغب ذلك؟. من الممكن أن يؤدي التركيز الدائم على الأمور السلبية دون غيرها إلى الخروج بنتائج سلبية، وهو ما يدفع معظم الناس إلى تحاشي البقاء طويلا مع المتشائمين، ولكن يمكنك استخدام تفكيرك بالأمور السلبية (لا المواقف السلبية) لتجنب حدوث تلك الأمور بالفعل، حيث يمكن للأفكار السلبية أن تستخدم كأدوات لتحقيق الأشياء الإيجابية.

يمكن للأفكار التي يعتبرها معظم الناس سلبية أن تقوي وتساعد في الكثير من الحالات.

أحببت الطيران منذ نعومة أظفاري، وأعتقد أن كل طفل تقريبا يحلم، من فترة إلى أخرى، بأن يصبح قادرا على التحليق في الجو، ولكن حافزي كان أكبر لأن عائلتي كانت منخرطة في هذا المجال لسنوات عديدة، وقد رغبت منذ تلك اللحظة أن أتعلم الطيران.

أمضيت حتى الآن أكثر من عشرين عاما في التحليق، وقد حزت على الكثير من شهادات الطيران التي تؤهلني لتدريب قيادة الطائرات الخاصة، وأحادية المحرك، وثنائيته، والطائرات العمودية، والتدريب على الطيران باستخدام الأجهزة، كما أنني مؤهل حتى لقيادة طائرات "الليرجيت". يتمتع معظم من يحوزون على هذا العدد من الشهادات بخبرة عسكرية، ولكنني أحب الطيران فحسب، وقد تدربت وحصلت على جميع تلك الشهادات بمفردي، أما بالحديث عن طائرات "الليرجيت"، فإن اللعبة تختلف هنا تماما، وقد كنت أظن بالفعل أنني أعرف كيفية الطيران إلى أن ذهبت إلى إحدى مدارس تعليم قيادة تلك الطائرات.

تمحورت معظم خبرتي في الطيران، قبل دخولي قمرة طائرة "الليرجيت" المعقدة والسريعة، حول التحليق بطائرات أصغر، وأخف، أحادية المحركات،

ومتعددتها. تعد قيادة الطائرات أعقد بكثير حين مقارنتها بقيادة السيارات، حيث ينبغي عليك معرفة المزيد من الأمور، والقيام بها في آن واحد، ويمكن، حين تبدأ تعلم الطيران، أن يبدو الأمر معقدا بالنسبة لك، ولكن معظم الطيارين يرتاحون للتعامل مع الطائرات الصغيرة في نهاية المطاف، بالرغم من وجود الأجهزة، والقواعد الإضافية، علاوة على اعتبارات ما قبل الطيران. أعتقد أن التدريب على هذا النوع من الطائرات يعد أمرا بسيطا بالمقارنة مع ما اكتشفته من تعقيد طائرات "الليرجيت"، وكثرة متطلبات تدريبها، وهكذا يتعلم المرء شيئا جديدا كل يوم في مجال الطيران!.

تعد قيادة الطائرات أعقد بكثير حين مقارنتها بقيادة السيارات، حيث ينبغي عليك معرفة المزيد من الأمور والقيام بها في آن واحد.

وبالنظر إلى أن الطائرات الصغيرة الخاصة لا تحتاج في العادة إلى التدريب بالمحاكاة، وأن معظم الناس يحوزون على شهادات طيرانها دون الحاجة إليه على الإطلاق، فيمكن أن تتصف قيادتها بالتساهل لدرجة أن المدرب يمكن أن يصحح أخطاء طلابه خلال تحليقه الفعلي معهم، دون أن يسبب ذلك مخاطر تذكر. ستكتشف بوضوح، إن أمعنت النظر، أن محاكي الطائرات الصغيرة التدريبي لا يماثل في تعقيده أيا مما يتصف به محاكي طائرات "الليرجيت" كامل الحركة، حيث تبلغ كلفة الأخير ما بين العشرة والعشرين مليون دولار (أي ما يفوق ثمن الطائرة الحقيقية ذاتها)، ولكن التدرب عليه لا يقدر بثمن.

تمثلت إحدى الفوائد الإضافية التي اكتسبتها من تدريبي على محاكي طائرات "الليرجيت" في معرفة أن بإمكاني قيادة طائرات أقل تعقيدا بمزيد من المهارة والحذر، لأن ذلك التدريب يستند إلى سيناريو الاحتمالات المفاجئة: ما الذي سيحدث إن فقدت أحد محركات الطائرة؟، أو شبت النيران في ذلك المحرك؟، أو فقدت الضغط في القمرة؟، أو استعصت عصا الهبوط عن الحركة، وما إلى ذلك؟.

يعد ذلك المحاكي، بالمناسبة، واقعيا للغاية بحيث لا تحتاج سوى التدرب عليه برفقة مدرب محترف، ودون أن تكون قد قدت طائرة "ليرجيت" حقيقية من قبل، كي تستطيع قيادة الأخيرة دون أية خبرة إضافية.

* معلومة مفيدة: (**نفعل كل شيء في الحياة لسببين لا ثالث لهما: لأننا نريد ذلك أولا، ومجبرين عليه ثانيا، فإن حاولنا أن نحب ما يجب علينا فعله، فستصبح الحياة أكثر متعة**).

لا يمكن اعتبار التدريب على محاكي طائرات "الليرجيت" خاليا من الإثارة، أو المشكلات، أو مريحا ضمن جو مشمس وهادئ، فبينما تحلق في قمرة المحاكي يضغط مدربك أحد أزرار الحاسوب خلفك، فتمتلئ الأخيرة على حين غرة بالدخان الحقيقي الذي يعيق رؤيتك، لا مجرد صورته على شاشة الحاسوب. إن لم يكن هذا مثيرا بالشكل الكافي، يضغط المدرب زرا آخر لتجد أن النيران تشب في المحرك اليميني، وبالطبع لا تكون تلك النيران حقيقية، ولكن الصوت المرافق لها، والوميض الناتج عنها يشكلان، برفقة الدخان، ما يدفعك للأداء بفاعلية حقيقية، علاوة على أنه يضغط، قبل الإقلاع، زرا ثالثا يجعل الجو سيئا للغاية، بحيث تكاد تعجز عن رؤية المدرج، فما الذي يمكن أن يقوم به المدرب أكثر من ذلك؟!.

تمثل تلك الدورة التدريبية الممتدة لأسبوعين دراسة كاملة عما يجعل تلك الطائرة تحلق، وكل ما يمكن أن يسير بشكل خاطئ أثناء ذلك، وما ينبغي عليك فعله كقائد لها حتى تصحح الأخطاء، أو تهبط بسلام على الأقل، ضمن الظروف السلبية التي تمر بها طائرتك.

فلنناقش الآن بعض تلك الظروف التي يمكن أن تحدث: من المعروف أن طائرات "الليرجيت" تحتاج إلى اثنين من الطيارين لقيادتها، بعكس معظم الطائرات الخاصة الصغيرة أحادية المحرك أو ثنائيته، حيث يقوم قائد الطائرة الذي يحلق بها من المقعد اليساري، وقبل تحركها على المدرج للإقلاع، بإعطاء تعليمات موجزة لمساعده الأول حول ما يجب فعله إن فقدنا أحد المحركات (نتيجة احتراقه، أو أية أعطال

أخرى)، ثم يراجعان الإجراءات الواجب اتباعها إن حدثت عدة أشياء والطائرة تحلق بسرعة منخفضة، أو عند حالات الطوارئ تحت سرعة عالية. تمثل العبارة التالية على الدوام بالنسبة لي جزءا مهما من توجيهات ما قبل الطيران الواجب اتباعها: "كن مستعدا لإيقاف المحرك أو فقدانه".

يفترض من جميع الطيارين، بغض النظر عن مدة ممارستهم الطيران، الالتزام بلائحة لما يجب عليهم تفقده قبل الإقلاع، حيث لا تكون الأخيرة بالنسبة للطائرات الصغيرة بالطول نفسه الذي تتمتع به لائحة طائرات "الليرجيت"، ولكنها واجبة الاستعمال مع ذلك. يتمثل أول ما أفعله حين أكون منطلقا على مدرج المطار، عند قيادة طائرة صغيرة وخفيفة أحادية المحرك أو ثنائيته، وقبل الإقلاع بها، يتمثل بقول ما يلي: "كن مستعدا لإيقاف المحرك أو فقدانه!"، ودائما ما أقول ذلك بصوت مرتفع حتى لو كنت الوحيد في الطائرة.

ولكم أن تتخيلوا ردود الأفعال التي اعتدت تلقيها من الركاب الذين لا يعرفونني جيدا، ويحلقون معي للمرة الأولى، وهو ما يجعلني أوضح مفهوم الاستعداد هذا قبل صعود الطائرة، تجنبا لإثارة ذعر من لا يفهمونه مثلي، (أو أكتفي بالهمس به للطيار المساعد).

قد يبدو ما أقوله سلبيا للغاية لغير العارفين ممن لقنوا استخدام التفكير الإيجابي على الدوام، ولكنكم ستجيبون عن الأسئلة التالية بسهولة إن فكرتم بالأمر قليلا: "هل تفضلون أن يحلق بكم طيار تعامل مع العديد من مشكلات المحركات (وإن كان ذلك خلال التدريب)، أو آخر لم يقم بذلك على الإطلاق؟، وهل يمكن لكم، إن اتبعتم المنطق السليم في حكمكم على الأشياء، أن تعتبروا مفهوم الاستعداد ذاك سلبيا لا واقعيا؟، وهل يمكن لأي ممن يفكرون بصواب أن يثبتوا عكس ذلك؟.

قد يبدو ما أقوله سلبيا للغاية لغير العارفين ممن لقنوا استخدام التفكير الإيجابي على الدوام.

ولو كان ما أقوله معقولا، وذا مغزى بالنسبة لقيادة طائرة يستقلها مئات الركاب، أفلا يكون كذلك فيما يخص الحياة أيضا؟.

لا أقوم، عزيزي القارئ، حين أردد تلك العبارة بصوت مرتفع: "كن مستعدا لإيقاف المحرك أو فقدانه"، إلا بتهيئة حالة ذهنية تتمحور حول وجود درجة من الخطورة فيما أقوم به (التحليق) تستدعي بقائي على درجة عالية من التركيز. تفيد طريقة التفكير هذه في الحقيقة، لأن اتباعها يمكن أن ينقذ حياتك عند التعرض لمشكلات كبيرة.

أذكر أنني كنت متوجها في إحدى المرات إلى جزر الكاريبي، حيث سرت بالطائرة على المدرج منتظرا إشارة السماح بالإقلاع. تلقيت الأخيرة بمجرد إرسالها من قبل المراقب الجوي، وقلت عبارتي المألوفة بصوت مرتفع كالعادة: "كن مستعدا لإيقاف المحرك أو فقدانه"، ثم بدأت في زيادة سرعة الطائرة للإقلاع بها إلى أن أظهر أحد المؤشرات لدي، عقب ذلك مباشرة، أن شيئا ما لم يكن يسير على ما يرام، فما كان مني، بعد ملاحظة المشكلة، إلا التصرف بسرعة، وإيقاف إقلاع الطائرة حيث لم تستغرق العملية برمتها أكثر من ثانيتين!.

لم يتطلب الأمر كثيرا من الوقت كي أدرك أن العطل الذي أظهرته المؤشرات لم يكن بالأمر الخطير للغاية، ولا يتجاوز وجود كمية صغيرة من الأوساخ في إحدى خطوط التغذية بالوقود، مما يعني أن المشكلة بسيطة للغاية، وأن الطائرة مزودة بما يكفل عدم تعرضي لأية مخاطر في تلك الحالة. يتمثل المهم فيما يمكن ذكره من الموضوع في أنني جهلت مدى خطورة المشكلة لحظة وقوعها، مما جعلني مهيئا، بفعل تفكيري السلبي، لاحتمال إيقاف المحرك أو فقدانه، والتصرف بسرعة خلال ثانيتين من الزمن فحسب!.

لا أزال أذكر كذلك حين حلقت مع طيار آخر لم يسبق لي العمل معه في تلك الأثناء، حيث كنا نتواجد في طائرته، وارتأى أن أتولى قيادة الطائرة على أن يقوم هو بمساعدتي. أخذت موقعي في يسار القمرة، ورددت عبارتي ذاتها بصوتي المرتفع

كالمعتاد، فما كان منه، بينما كانت الطائرة تسير على المدرج، إلا أن نظر إلي قائلا: "من السخف أن تقول ذلك لأن شيئا ما لن يحدث!".

تهيأت بفعل تفكيري السلبي لاحتمال إيقاف المحرك أو فقدانه، والتصرف بسرعة خلال ثانيتين من الزمن فحسب!.

لا يعد ما سبق، بالحديث عن التفكير السلبي، سلبيا فحسب، بل وغباء مطلقا أيضا!، وينبغي علينا، بالنظر إليه، وكي نستطيع استخدام إدراكنا الجديد لقوة الأفكار السلبية، أن نتدرب على تحليل ما يبدو سلبيا من العبارات أو الأفكار. سنحتاج إلى امتلاك القدرة على تحديد ما إذا كانت أفكارنا السلبية خطوة في اتجاه التخطيط المنطقي العملاني، أو مجرد عبارة انهزامية أمام الواقع. يعد التخطيط للمواقف التي يمكن أن تتخللها أشياء سيئة أمرا حصيفا بلا شك، بينما يكون استحضار الهزيمة قبل البدء مهلكا دون أية مبالغة، وهذا ما يشكل الفرق بكل بساطة بين التخطيط لتفادي المشكلات، والتخطيط المسبق للفشل.

يدرك موظف المبيعات المحترف أن جزءا مهما من تدريبه يتمثل في تعلم الكيفية الصحيحة لتجاوز الاعتراضات المفترضة من الزبائن، لا التخطيط المسبق للفشل، والتدرب على التعامل مع الردود السلبية، وتحديد آلية الاستجابة للظروف السلبية سلفا، أو لنقل التخطيط لكيفية تجنب ما يمكن منها قبل حدوثه، وقد أثبتت التجربة في الكثير من الحالات أن التخطيط المستند إلى توقع الأسوأ يساعد على تفادي المشكلات في المقام الأول.

خذ دقيقة للتفكير بما يمكن أن يساعد من الأفكار السلبية كي تستخدمه في حياتك، وتمعن في السؤال التالي: "هل يوجد ما تعتبره أفكارا سلبية تتحاشاها في حياتك لأنها يمكن أن تعود عليك بنتائج سيئة، أو تجعلك تركز على الأمور السلبية؟". تأتي تلك الأفكار بأشكال مختلفة، وتدور حول الأمور الشخصية والعملية، وإن افترضنا أنك تعمل في مجال التسويق أو المبيعات على سبيل المثال، فهل توجد لديك

خطة بديلة عن خطتك الأصلية الحالية؟، وهل تعرف ما ينبغي عليك فعله في حال فشل الأخيرة؟، وإن كنت تخوض غمار علاقة شخصية (أو كنت تتمنى ذلك)، فهل تتجنب المواجهة في تلك العلاقة، أو دعوة الطرف الآخر للخروج برفقتك لجهلك بما يمكن أن تفعله إن تعرضت للرفض؟.

يساعد التخطيط المستند إلى توقع الأسوأ في الكثير من الحالات على تفادي المشكلات في المقام الأول.

سيكون من المفيد أن تتوقفوا عن القراءة عند هذه الفقرة، وتغلقوا الكتاب، وتأخذوا دقيقتين للتمعن في الأفكار السلبية التي كنتم تتجنبونها من قبل.

وتخيلوا ما ستكونون عليه من قوة إن امتلكتم الخطة المناسبة للتعامل مع الأمور السلبية كافة التي يمكن أن تحدث لكم!.

لن أجعلكم تعترفون الآن بمجموعة من أفكاركم السلبية كي أترككم معلقين في الهواء بعد ذلك، فالاعتراف بالأخيرة يشكل الجزء الأول من المعادلة فحسب. ينبغي عليكم، إن أردتم تحويل الأفكار السلبية إلى أداة قوية في جعبتكم، أن تتوصلوا إلى ما أمكنكم من الأجوبة عن السؤال التالي: "ما الذي سأفعله إن حدث هذا الشيء السلبي؟"، وتذكروا على الدوام أن عبارتي المألوفة: "كن مستعدا لإيقاف المحرك أو فقدانه" لا يمكن أن تؤتي أكلها إن لم أعرف كيفية إيقاف المحرك، أو التعامل مع أي حريق يشب فيه، وأن مجرد الاعتراف بمشكلاتنا المحتملة، مع ما لذلك من أهمية، ليس بالأمر الكافي، فممارسة الكثير من التدريب، والوصول إلى إدراك الأجوبة لا يقل أهمية عنه. يتلخص كل ما أود قوله في الحقيقة بالتالي: "يمثل اعترافي - بأنني ربما أحتاج تنفيذ خطة طوارئ بديلة - فكرة سلبية قوية تبقيني متيقظا، ومستعدا للاستجابة لما يحصل لي".

لا يكفي مجرد الاعتراف بمشكلاتنا المحتملة.

سأخبركم الآن بما أجده مدهشا: لا بد وأن يبتسم معظم من خاضوا أيا من أنواع التدريب في مجال المبيعات - حين يقرؤون المثال الذي أوردته قبل بضع فقرات حول تدريب موظف المبيعات المحترف على تجاوز رفض الزبائن - لأنهم يدركون ما أتحدث عنه تماما، ولكن لا يزال مدربو ومدراء مبيعات بعض الشركات العالمية الكبيرة، والمعروفة بفرق مبيعاتها المميزة، لا يزالون يقولون لمتدربيهم الجدد حتى الآن عندما يقومون بمهامهم الأولى: "لا تتخيل سوى أنك تعقد الصفقة، وإياك والتفكير بالرفض لأن ذلك يمكن أن يقضي عليك".

يا للعجب!، أظن أن ذلك يعني أنه لا بأس أن يتخيل المرء نظريا أنه سيتعرض للرفض حين يؤدي دوره بنجاح، ويتجاوز اعتراضات الزبائن مع زملائه، ولكن لا يفترض به أن يفكر بأي نوع من ذلك الرفض حين يقابل الزبائن فعليا في العالم الواقعي المعاش!، وكأن ذلك يفرض عليه أن يوقف عملية التفكير تلك بكبسة زر قبل أن يقرع باب الزبون، أو يتصل به!.

إنني على يقين بأن بعض من يقرؤون هذا الكتاب، يشعرون بأنهم يدركون تماما فكرة استخدام العبارات السلبية لإطلاق عملية التفكير، والاستعداد لما هو أقل من النتائج الكاملة التي يحلمون بها. أقوم خلال محاضراتي بقراءة التعابير المرتسمة على وجوه الحاضرين، وأستطيع القول بكل ثقة إن بعضهم يشعر بأنه يدرك الأمر بالفعل، وقد تحدثت مع أحدهم خلال فترة الاستراحة في إحدى المرات، فقال لي: "أفهم ما تعنيه بقوة التفكير السلبي، ولكنني لا أزال أرغب التفكير بإيجابية فيما يحمل معنى محايدا من الأشياء. إن امتلك المرء الخيار في كيفية النظر إلى الأشياء، فإنني أفضل، بوصفي إنسانا متفائلا، أن ينظر بإيجابية إليها"، ثم أردف قائلا: "إنني ممن يرون النصف الملآن من الكأس في الحقيقة".

أجبته: "لستُ كذلك"، بالرغم من أنني أعتبر نفسي شخصا متفائلا، ولا أنتمي لمن "يرون النصف الملآن من الكأس". إنني واقعي أولا، ومتفائل ثانيا، وسأخبرك عزيزي القارئ عما أعنيه.

بدأت، بينما كنت أبحث عن السبل الكفيلة بإخراجي من كآبتي، ودفعي إلى المضي قدما، بدأت بقراءة بعض الكتب التحفيزية التي لم تؤثر بي مطلقا، لأن فكرة تجنب التفكير بسلبية لا أكثر، افتقرت إلى الواقعية والمنطقية في نظري. تدفعك تلك الكتب إلى الاعتقاد، علاوة على ذلك، بأنك سترى نصف الكأس الملآن إن كنت شخصا إيجابيا، ونصفه الفارغ إن كنت تتصف بالسلبية، فما هذا السخف؟!. هل يفترض بذلك أن يعني أنني سأكون أكثر إيجابية إن سرت بحالة نفسية سيئة، مطأطئا رأسي، ومرددا: "نصف الكأس ملآن، نصف الكأس ملآن"؟!، أو أكثر سلبية إن قلت العكس؟!. إن هذا سخيف بالفعل، ناهيك عن أن كمية السائل التي تملأ الكأس واحدة في كلتا الحالتين!.

افتقرت فكرة تجنب التفكير بسلبية لا أكثر إلى الواقعية والمنطقية في نظري.

لننظر إلى هذا الأمر في العالم الواقعي المعاش، فإن أعطيتني كأسا فارغة كي أملأها لمنتصفها، فستصبح نصف ملآنة، وإن ملأتها بالماء إلى قمتها وشربت نصفها، فستصبح نصف فارغة، ولا يمكن تأويل ذلك بنظري ليمثل السلبية أو الإيجابية لأنه لا يشكل سوى وصف لحالة الكأس. أشار دونالد ترامب في كتابه "كيف تصبح غنيا" إلى الكيفية التي فقد بها تركيزه على أعماله في بداية التسعينيات من القرن الماضي، وإلى وصول مديونيته إلى ما يعادل 2.9 مليار دولار عند انهيار السوق، وقد روى أنه مر بمتسول في الطريق، وأحس بأنه يستحق امتلاك ذلك المبلغ أكثر منه. تعد هذه قصة رائعة ومضحكة في الوقت ذاته بالنظر إلى شعور السيد ترامب بأن شخصا متبطلا ومتشردا يمكن أن يكون جديرا بامتلاك البلايين أكثر منه. يتمثل ما يمكن استخلاصه من تلك القصة في نظرة دونالد ترامب إلى هذه الفكرة السلبية بصورة واقعية دون التوقف عندها، ودون السماح لها بالتأثير سلبا في موقفه، ولا بد أن جميعكم يعلم بأمر ترامب ومثابرته في عمله كي يتجاوز إخفاقاته فيما بعد.

وهكذا يساعد التدرب على مواجهة الظروف السلبية المحتملة في المضي قدما، ولكن استخدام الأفكار السلبية لا يمكن على الدوام من الاستعداد لكل الاحتمالات، وبما أننا عاجزون عن التخطيط لكل شيء في حياتنا، فسنكون على الأقل بحاجة إلى تقبل الحقيقة المتمثلة في أن تدريبنا وتخطيطنا، بقدر ما نستطيع، يمكننا عادة من الوصول إلى الحلول والأجوبة التي نحتاجها.

يتمثل أحد الأسباب الرئيسة لحوادث الطيران اليوم في سوء الإمداد بالوقود، وقد حدث ذلك الأمر لي منذ سنوات طويلة مع بداية عهدي بالطيران، وحين كنت أفتقر إلى الخبرة الكافية عندما أراد عمي، المقيم في جامايكا، شراء طائرة ما، وطلب مني قيادتها إلى هناك كي يستطيع معاينتها. كانت تلك رحلتي الأطول في ذلك الوقت، ناهيك عن أنها المرة الأولى التي أقود فيها طائرة كتلك، وقد مثل ذلك، مع ما رافقه من تحليق لمئات الأميال فوق المحيط، تحديا حقيقيا بالنسبة لي، وقد انطلقت في الصباح الباكر، ووصلت في نهاية اليوم بعد رحلة عادية مضت بسلام، ودون أية مشكلات تذكر.

وبما أننا عاجزون عن التخطيط لكل شيء في حياتنا، فسنكون على الأقل بحاجة إلى تقبل الحقيقة المتمثلة في أن تدريبنا وتخطيطنا، بقدر ما نستطيع، يمكننا عادة من الوصول إلى الحلول والأجوبة التي نحتاجها.

قمت بمغادرة جامايكا بعد بضعة أيام، وقد كانت رحلة العودة اكثر إثارة من سابقتها، بالرغم من كل ما حدث خلالها. بدأت، نتيجة لنقص خبرتي، وطول مدة التحليق فوق المحيط، دون الاستعانة بما هو أكثر من بوصلتي، بدأت في الافتقار إلى الوقود لدرجة أن مؤشره اقترب من نهايته، وهو ما يعد أكثر خطورة لمن يحلق بطائرة على ارتفاع عشرة آلاف قدم فوق المحيط ممن يقود سيارته. تملكني الخوف نتيجة لذلك، وبخاصة مع خلو الآفاق من أي أثر لليابسة.

استطعت في نهاية المطاف، وبعد عدة دقائق من التحديق في مؤشر الوقود، والنظر إلى الآفاق (السرمدية) تمييز جزيرة صغيرة للغاية، وقد نجحت في الاتصال بالمراقب الجوي، وإطلاعه على مشكلاتي، وإخباره بقدرتي على رؤية مدرج صغير في تلك الجزيرة، ولكنه نصحني بعدم الهبوط فيها لافتقارها للوقود.

لقد ظن المراقب الجوي مخطئا أن عدم توفر الوقود على أرض الجزيرة يمثل أكبر مشكلاتي، ولم يكن يدري أن خياراتي انحصرت في الهبوط على الماء، أو على مدرج جزيرة تفتقر للوقود. صحيح أنني كنت افتقد للخبرة حينها، ولكن حسي السليم وجهني نحو الخيار الثاني، ولكم أن تصدقوا أنني علمت فيما بعد أن الجزيرة تدعى "ديد مان"، أو الرجل الميت!.

استطعت في النهاية التزود بقليل من الوقود في الجزيرة، والعودة بالطائرة إلى أرض الوطن، وقد مثل ذلك درسا لا يمكن نسيانه بالنسبة لي، وعلمني، مع الخبرة التي اكتسبتها فيما بعد، أن أنظر على الدوام إلى مؤشر الوقود في طائرتي حين يشير إلى المنتصف، وأعتبره نصف فارغ لا ملآن، وهو ما لا يمكن اعتباره أمرا سلبيا على الإطلاق!.

لا أخفى شعوري بالدهشة لامتلاك الكثير من الناس لهذه النظرة اللامتوازنة فيما يتعلق بأمور التفكيرين الإيجابي والسلبي، حيث يظنون أنه ينبغي علي التحول إلى أكبر منافقي العالم، بوصفي مدربا للنمو الشخصي، والتوقف عن إخبارهم بعدم جدوى بعض الأمور البديهية بالنسبة لهم، أو الاستعداد للأسوأ منعا لوقوعه. إنهم يطالبونني على الدوام بأن أكون إيجابيا، حسنا، إنني إيجابي بالفعل لأنني مستعد لإيقاف المحرك أو فقدانه!.

يظن البعض أنه ينبغي علي التحول إلى أكبر منافقي العالم، بوصفي مدربا للنمو الشخصي، والتوقف عن إخبارهم بعدم جدوى بعض الأمور البديهية بالنسبة لهم.

أصبحت مهيئا على الدوام للتعامل مع الاحتمالات السلبية كافة في حياتي الشخصية والعملية لأنني أوقفت الكثير من المحركات، وفقدت غيرها، كما أدت معاناتي الناجمة عن فقدان الكثير من الأحبة إلى تغيير نظرتي لما يحدث من أمور في حياتي اليومية.

شرحنا في الفصل الخامس عدم جدوى محاولة المضي قدما بسرعة كبيرة، وقلنا إن المرء يكون في العادة بحاجة إلى الشعور بألم المواقف السلبية، قبل التمكن من تجاوزها إلى المرحلة التالية من حياته. يمكنك، انطلاقا من ذلك، اكتساب أسلوب فاعل آخر يتلخص في عدم الحاجة إلى انتظار حدوث شيء سلبي في حياتك كي تختبر القوة التي يمكن أن تستمدها من أفكارك السلبية!.

قمنا في الفصل الخامس أيضا بمناقشة الكيفية التي يمكن أن تساعد تجارب حياتك السلبية من خلالها على تغيير وتحسين مواقفك وتصرفاتك، بمجرد الوصول إلى المرحلة التي تتحول التجربة السلبية فيها من مشكلة عاطفية إلى مجرد تجربة حياة تفيدك حين الرجوع إليها. لو بقي لبعض العواطف السلبية أثر في نفسك، عند وصولك للمرحلة التي تصبح فيها تلك العواطف ثانوية لا طاغية، فيمكن لتأويلك العقلاني للتجارب السلبية المسببة للعواطف السابقة أن يتحول إلى أداة تساعدك على المضي قدما.

لا حاجة بك لانتظار حدوث شيء سلبي في حياتك كي تختبر القوة التي يمكن أن تستمدها من أفكارك السلبية!.

يمكن لرحيل أحبتنا أو فقدان أزواجنا أن يمثل تجربة بالغة السلبية والتأثير، وسيكون من المفيد، كما ذكرنا في الفصل الخامس، أن يحزن المرء ويبكي لفترة من الزمن لأن هذه الأمور تشكل جزءا لا يتجزأ من عملية الاعتراف بالفاجعة والمضي قدما. إن نظرنا إلى سلوكك في أعقاب أي من تلك الحوادث المأساوية، فسنجد أنك ستصبح أكثر لطفا مع الآخرين، وتفكر بشكل أكثر عمقا، وعقلانية، وروحية، وتندم

على ما لم تفعله من الأمور الحسنة لفقيدك أثناء حياته، وتفكر في الأوقات السعيدة التي أمضيتها معه، وتبتسم نتيجة لذلك. ستؤدي كل العواطف السلبية القوية التي كنت تشعر بها إلى توجيهك نحو رؤية جديدة متنورة (إن أفسحت المجال لها)، وستمضي قدما بإذن الله نتيجة لذلك.

سيكون بمقدورك، ما لم تكن في خضم التعافي من خسارة مأساوية حديثة، أن تنظر إلى هذا الأمر من ناحية طبية تحليلية، وتقر، بعد تجاوزك لمثل تلك الخسارة، أنك أصبحت على الأقل أكثر إدراكا لقيمة الناس والأشياء في حياتك. تخيل لو أنك امتلكت القدرة على إعادة عقارب الساعة إلى الوراء، كلما حدث شيء مأساوي في حياتك، أفلا تظن في تلك الحالة أن موقفك تجاه من تفقده سيكون أكثر تقديرا وتسامحا؟.

لا حاجة بك لانتظار حدوث شيء سيئ، أو سلبي، أو مأساوي في حياتك كي تعد العدة له، وسيكون بمقدورك، إن كنت مستعدا لإيقاف المحرك أو فقدانه أثناء طيرانك، أن تخطط لتجنب حدوث المشكلات، وتتخذ إجراءات السلامة، وتنقذ حياتك على الفور. ينطبق الأمر ذاته على مجال الأعمال، ويجعلك قادرا على التعامل مع الاحتمالات كافة التي يمكن أن تحدث على أرض الواقع. يمكنك، أخيرا، أن تعد لحياتك بالطريقة ذاتها، وستكتشف في جميع الحالات أن التخطيط لاحتمالات وقوع الأشياء السيئة أو السلبية سيعود بنتائج عظيمة، حتى لو لم تحدث تلك الأشياء بالفعل.

يمكنك أن تخطط لتجنب حدوث المشكلات، وتتخذ إجراءات السلامة، وتنقذ حياتك على الفور.

تعد هذه الطريقة ثمينة للغاية حين يتعلق الأمر بالعلاقات الشخصية. لو امتلكت القدرة على إعادة عقارب الساعة إلى الوراء، أو تخيلت ما سيكون عليه الحال إن فقدت أحد الأحبة، أو أصبت بصورة مأساوية في حادث ما، فإنني أؤكد

لك أنك ستمضي كل لحظة تعيشها بكل ما يمكنك من سعادة، وستستغل كل إيجابياتها، وتتعامى عن أي من سلبياتها!.

لا شك بأنكم استمعتم من قبل في نشرات الأخبار أو الكتب لمن يروون تجاربهم التي كادوا يقضون خلالها، أو توفوا سريريا بالفعل ثم استعادوا وعيهم بعد ذلك، وربما تكونون قد استمعتم لمن عاش لحظات السعادة الغامرة بعد أن وجد حبه الضائع. ستلحظون في كلتا الحالتين أن أولئك الأشخاص يقدسون كل لحظة يعيشونها الآن، وأن حياتهم أصبحت أكثر غنى، وأن تقديرهم لنجاحهم في تجاوز تلك التجارب لا حدود له، وأن نظرتهم إلى نعمة الحياة قد تغيرت بشكل مذهل.

لا أطالبك بأن تبالغ في خيالك، وتتوهم أنك استرجعت الأحبة الذين فقدتهم ثانية، ولكنني أرغب في أن تفكر بذلك فحسب، وتتخيل ماهية شعورك في حال تواجدهم حولك مجددا، وتفكر في الكيفية التي ستختلف بها طريقتك في التصرف عند رحيلهم، أو بالأحرى في كيفية تقديرك الشديد لهم لو استطعت إعادة الكرة. إنني على يقين بأنك ستكون أكثر اهتماما بالآخرين، ومراعاة لمشاعرهم، وتقديرا لهم، وستصبح أكثر سعادة، وتتمتع بشخصية أكثر تنوعا، وتعيش بصورة أفضل إن بدأت الاستفادة من نعم الحياة.

لا يعني مجرد فهم الناس لهذه الفكرة من حيث العلاقات الشخصية أنها لا تنطبق على مجال الأعمال كذلك، فمن الممكن أن يكون بمقدورك، بينما تستخدم مخيلتك استعدادا لما يمكن أن يحدث من أمور سلبية في مجال عملك، أن تبتدع أسلوب عمل جديد يغير حياتك المهنية برمتها. تذكر أنه حتى لو لم تحدث الأمور السلبية على أرض الواقع، فمن الممكن أن تستفيد بصورة أو بأخرى من التخطيط لتجنبها.

من الممكن أن يكون بمقدورك، بينما تستخدم مخيلتك استعدادا لما يمكن أن يحدث من أمور سلبية في مجال عملك، أن تبتدع أسلوب عمل جديد يغير حياتك المهنية برمتها.

تخيل لو كنت تعمل في شركة تعتمد على واحد أو اثنين من العملاء الكبار في تحصيل معظم دخلها، فسيكون من الذكاء أن تخطط لاحتمالية فقدان أي منهما حتى لو لم يكن ذلك واردا في الحسبان، وبينما يمكن أن يتفق معظم الناس على أن عدم التخطيط لمثل هذه الاحتمالية يندرج في إطار الإدارة اللامسئولة، فإن القليل من الشركات وموظفيها لا يكلفون أنفسهم عناء التخطيط إلا بعد وقوع المحظور.

تتمثل إحدى الفوائد الكبيرة لهذا النمط من التفكير بالنسبة لمجال الأعمال في زيادة قوة وفعالية الشركات. لو كانت شركتك تعتمد على بعض العملاء الكبار، فيمكن للأخيرين أن يستغلوا ذلك الأمر في منحك أسعارا أقل مقابل جهدك الأكبر، وستخسرهم إن لم تقبل بها، ولكن امتلاكك خطة عمل فورية للتعامل مع تلك الخسارة سيزيد من قوة وفعالية شركتك، ناهيك عن أن خطط تأمين الربح يمكن أن تتطور لتشكل مجالا جديدا لعمل الشركة.

يمكن أن يؤدي إبقاء خياراتك مفتوحة، على الصعيد المهني الشخصي، إلى تحسين موقفك، ودخلك، أو كليهما. عرفت أحد الأشخاص الذين يكرهون عملهم بشكل عام، لا لأنه متعب أو غير مربح، فقد كان مريحا بصورة نسبية، ويدر عليه دخلا عاليا، ولكن لأن ذلك الشخص شعر بالملل من بقائه فيه لسنوات طويلة، وقد كان أصدقاؤه وأفراد عائلته يعتبرونه شخصا ناجحا، وكان دخله جيدا للغاية، ولكنه قرر ترك عمله، وبدأ البحث عن وظيفة أخرى، بل وفكر حتى في الانتقال من منزله (بالرغم من عدم رغبته، أو زوجه، في ذلك)، علاوة على أخذ سلفة من راتبه لمجرد القيام بما يمكن أن يستهويه بصورة أكبر.

يمكن أن يؤدي إبقاء خياراتك مفتوحة، على الصعيد المهني الشخصي، إلى تحسين موقفك، ودخلك، أو كليهما.

اكتشف ذلك الشخص، بعد القليل من التدريب، أنه يحب العمل الفني، وأراد الحصول على وظيفة تسمح له القيام به بصورة أكبر، ولكنه اكتفى بكل بساطة،

عوضا عن أخذ السلفة، أو العمل بأية وظيفة أخرى، أو الانتقال من منزله، اكتفى بمتابعة اهتماماته الفنية في عطل نهاية الأسبوع عن طريق المشاركة في معارض مختلفة، علاوة على البقاء في وظيفته الحالية إلى أن يجد ما يستحق أن يتركها من أجله بالفعل.

تغيرت حياة بطل قصتنا نحو الأفضل حين عدل عن خياراته الأولى ملتزما بما قرره في النهاية، وتلقى عددا من عروض التوظيف، ولكنه قرر البقاء في عمله الحالي لأنه يوفر له أفضل الشروط من الناحية المالية، والمتطلبات، والموقع، وغير ذلك. لقد وجد المتعة والسعادة التي كان ينشدها في متابعة العمل بمشاريعه الفنية في الأمسيات وعطل نهايات الأسبوع، ناهيك عن أن عمله ذاته قد أخذ في التحسن بمرور الزمن. تتمثل روعة هذه القصة في أن السعادة التي أحس بها ذلك الشخص جعلته أكثر تفانيا في عمله، مما أدى إلى حصوله على المزيد من العلاوات، واضطلاعه بمسئوليات أكبر، ومحبة عمله الذي كان يكرهه في نهاية المطاف.

نستنتج مما سبق أن مشكلة الرجل لم تكمن في وظيفته، بل في موقفه السلبي، وقد أصبح قادرا، حين بدأ البحث عن بدائل لما كان يظن أنه السبب في وضعه السلبي، قادرا على إيجاد مجموعة من الأنشطة التي يمكن أن يستخدمها بطرق شتى لتحسين وضعه الراهن. ربما يأتي الوقت الذي يحصل فيه على عرض عمل مذهل، ويغير شركته، وينتقل من منزله، ولكن ذلك لن يحصل هذه المرة بدافع من رغبته الشديدة السابقة في القيام بأي تغيير دون النظر إلى سلبياته، بل من إيجابية ذلك التغيير، وتقدميته.

قد يكون من المفيد لكم، بينما تعملون على تشرب هذه الفكرة، أن تستذكروا بعض الأفكار السلبية التي استخدمتموها بالفعل لتمكين أنفسكم. أستطيع أن ألخص بكلمة واحدة الطريقة العملية التي يستغل كل من يقرؤون هذا الكتاب بواسطتها إمكانية حدوث الأشياء السلبية، لاتخاذ الخطوات الكفيلة بتمكين أنفسهم. إنها كلمة "التأمين"، فالناس يلجئون للتأمين حماية لأنفسهم من الأسوأ، ويمثل

التأمين في معظم الحالات إبراز العالم الحقيقي للأفكار السلبية، وخطط الاستعداد لما هو أقل من النتائج الكاملة المرجوة. إنه في الواقع عبارة عن تخطيط إيجابي لما يمكن أن يقع من احتمالات سلبية.

أستطيع أن ألخص بكلمة واحدة الطريقة العملية التي يستغل كل من يقرؤون هذا الكتاب بواسطتها إمكانية حدوث الأشياء السلبية، لاتخاذ الخطوات الكفيلة بتمكين أنفسهم. إنها كلمة "التأمين".

الموقف، لا الكلمات

لنفكر الآن في سلوك ممكّن آخر ينبع من الأفكار السلبية: لو قامت أم ما بوضع طفلتها في السيارة، فسيكون من الطبيعي أن تذكرها بوضع حزام الأمان، ولو قامت الطفلة بسؤال والدتها عن سبب وضع حزام الأمان، فلن يستغرب على الإطلاق أن تجيبها قائلة: "لحمايتك إن تعرضنا لحادث ما".

لا يمكننا اعتبار رد الأم هنا مفرطا في السلبية أو مَرَضيا، فلماذا نقوم بذلك بالنسبة لأمور أخرى؟.

هل تظنون أن اعتراف الأم باحتمالية وقوع حادث يمكن أن يجعلها تركز على تلك الفكرة السلبية، ويودي بها إلى التعرض لحادث حقيقي في النهاية؟. يتمثل ما يدعو للسخرية هنا في أن معظم الناس سيعتبرون تلك الأم لا مسئولة إن لم تستعد لوقوع الأسوأ، ولا بد من الإقرار بأن مجتمعنا يؤمن تماما بعدم قانونية ركوب القاصرين السيارات دون وضع حزام الأمان في معظم الولايات الأمريكية.

سيكون من المهم - حين يتعلق الأمر بالتعامل مع الأفكار السلبية، واستخدامها كأدوات ممكِّنة - أن تنظر إلى تلك الأفكار بصورة طبية تحليلية ما أمكنك، وهو ما أحرص على فعله، متجردا من عواطفي السلبية، حين أقول لمساعدي في الطائرة: "كن مستعدا لإيقاف المحرك أو فقدانه". لقد شرحت الأم بواقعية لطفلتها السبب

الذي يجعل وضع حزام الأمان ضروريا، ولم تقحم العواطف في الأمر لأن من شأن ذلك إثارة فزع الطفلة دون مبرر.

نستنتج مما سبق أهمية الطريقة التي تفصح بها عن الأمر السلبي، وتأثيرها في قدرتك على استخدام الأفكار السلبية لصالحك، دون أن يعني ذلك أن النظر بموضوعية إلى الأوضاع، وعدم التقليل من شأنها لا يقل أهمية على حد سواء.

أطالب بين الفينة والأخرى، من قبل الموظفين الجدد لدي، بأن أنظر إلى الجانب المشرق من الأمور، أو أكون أكثر إيجابية فيما يخص شؤون العمل. يحدث ذلك عادة حين أحدثهم عن فكرة "الاستعداد لإيقاف المحرك أو فقدانه"، ولا بد من القول إنني لا أسمع المطالبة ذاتها ممن عملوا معي فترة أطول، ناهيك عن أن جميعهم يملك خططا بديلة على الدوام، في حال فشل الخطط الأصلية، لأنهم يدركون تماما أنني - وحين أبدو في موقف المجابه، أو من ينظر إلى الجانب السلبي من الأمور - لا أقصد إلا مساعدتهم في البحث عن بعض المخارج الإيجابية لما يمكن أن ينتج من أوضاع سلبية.

نستنتج مما سبق أهمية الطريقة التي تفصح بها عن الأمر السلبي، وتأثيرها في قدرتك على استخدام الأفكار السلبية لصالحك.

لا يطالبني الموظفون، علاوة على ذلك، أن أكون إيجابيا حين ينشأ وضع ما، وأسألهم عن النتائج السلبية المحتملة له في نظرهم، أو خططهم للتعامل مع أي منها في حال حدوثه لأنهم يعلمون مجددا بنيتي في مساعدتهم على التخطيط لاحتواء تلك النتائج، ولا أبالغ إن قلت إنهم يقولون لي أحيانا: "نعلم أن كل ما تريده هو أن نكون مستعدين لإيقاف المحرك أو فقدانه".

يطمئن قلبي عند سماع تلك العبارة لأنها تعني سيرهم في الاتجاه الصحيح، ولكن يجب الانتباه كذلك إلى أن المبالغة في تهويل الأمور يمكن أن تكون خطيرة بما لا يقل عن تجاهل الوضع برمته.

لو كنتُ على وشك الإقلاع بالطائرة، وعلم مساعدي بموقفي من عبارة "كن مستعدا"، وطالبني بقولها مبتسما، أو بصيغة هزلية، فإنها تفقد معناها. يجب أن تحرص، بالتالي، على عدم الاستخفاف بعباراتك السلبية، أو إفراغها من مضمونها، نتيجة كثرة استعمالها أو الرغبة في اتخاذها مادة للدعابة.

يا حبذا لو تفكر الآن في كيفية تطبيق هذه الفكرة على مجال الأعمال، فلو كنت مديرا أو قائد فريق للموظفين وفكرت في ذلك، فسيتعين عليك أن تدرك أن هذه الطريقة تسبب بعض المعارضة إلى أن تأخذ الوقت الكافي لشرحها، وأن الضرورة تقتضي أن يعي جميع موظفيك أن غايتك لا تتمثل في اصطياد أخطائهم، أو انتظار وقوعها، بل في التخطيط لما يمكن أن يحدث من احتمالات سلبية، بحيث يكون فريقك أو شركتك على استعداد تام ودائم لاتباع أفضل الخيارات الممكنة.

لا يعني مجرد وجود خطة لديك بأن كل شيء على ما يرام، بل بالأحرى أنك حسَّنت لحد كبير من فرص عدم سقوط طائرتك وتحطمها.

لقد آن الأوان كي تطبق هذه الفكرة الجديدة، فابدأ البحث عن الأفكار السلبية في حياتك الشخصية والعملية، وفكر بما يكفل لك القيام بالتالي: أولا، التفكير بشكل طبي تحليلي بما تتعرض له من مواقف لتجريد الأفكار السلبية من العواطف المماثلة لها. ثانيا، التخطيط لتجنب وقوع الأحداث السلبية، والتدرب على الاستجابة بصورة إيجابية لها، بحيث تكون مستعدا لما يمكن أن يحدث إن لم تأت الرياح بما تشتهي سفنك.

*****

• الخلاصة

- يمكن أن يعود التفكير السلبي بنتائج إيجابية.
- يحافظ التخطيط المستند إلى توقع الفشل على جهوزيتنا للتعامل مع كل ما يمكن أن يحدث من احتمالات.
- لا يعترف العديد من موظفي المبيعات المحترفين بالفشل كنتيجة محتملة، وهو ما يؤدي إلى انهيارهم حين يتعرضون له بالفعل.
- يمكن أن يكون تجنب الأفكار السلبية مهلكا دون أية مبالغة، ويتمثل ما يدعو للسخرية في أنه أحد أكثر الأشياء التي يمكنك القيام بها سلبية.
- لا يكفي أن تعترف بإمكانية حدوث الأشياء السيئة فحسب، بل ينبغي عليك التخطيط لأفضل ما يمكن فعله حيالها إن تحققت على أرض الواقع.
- يعد التخطيط لتجنب الأسوأ مفيدا - وإن لم يقع بالفعل - لأنه يمكنك من تقدير ما ينتج عن ذلك من نتائج إيجابية.
- يعتبر التخطيط لتفادي النتائج السلبية أمرا حصيفا، بينما لا يكون تبني المواقف السلبية كذلك على الإطلاق.
- يعتبر وضع حزام الأمان، واللجوء إلى التأمين نتيجتين مهمتين للأفكار السلبية، والتخطيط لتجنب الأسوأ.
- لا يعني مجرد وجود خطة لديك بأن كل شيء على ما يرام، بل بالأحرى أنك حسَّنت لحد كبير من فرص عدم سقوط طائرتك وتحطمها.





الفصل 11

لا يوجد ما هو جيد أو سيئ، ولكن تفكيرنا يجعله كذلك!

يشكل كل ما مر بي من مآس وتجارب مؤلمة في حياتي فيضا من الأمثلة التي أضربها في محاضراتي، وأفيد منها في جهدي الدؤوب للتعلم، وقد حدثت القصة التالية لي عندما كنت أعيش في مقطورة سفر صغيرة لا يتعدى طولها الثمانية والعشرين قدما، لعجزي عن تأمين ما هو أفضل منها. كانت المقطورة تحوي غرفة نوم صغيرة لا أنسى سريرها ما حييت لضآلة حجمه بالنسبة لقامتي التي تتجاوز ستة أقدام، وهو ما جعل قدميَّ تتدليان من مؤخره على الدوام، علاوة على الحمام الذي لم يكن بأفضل حال لضيقه، وافتقاره إلى حوض استحمام. لقد كانت المقطورة صغيرة لدرجة التندر بها، والقول بأنني أستطيع القيام بكل ما أريده فيها أثناء تواجدي في الحمام، حيث كنت أرد على الهاتف، أو أفتح الباب، أو أطهو الطعام من الموقع ذاته فعليا، ولطالما شعرت بأن المكان يضيق علي أكثر فأكثر، وهو ما كاد يدفعني للجنون!.

لا أزال أذكر إحدى الليالي التي أمضيتها في تلك المقطورة دون غيرها، حيث كانت الساعة تشير إلى الثانية صباحا على وجه التقريب عندما أفقت من النوم، وتوجهت إلى الحمام لقضاء حاجتي، وقد كان المكان مظلما للغاية، ولكنني لم أحتج السير طويلا للوصول إلى الحمام لحسن الحظ!.

وهكذا شعرت – بينما كنت واقفا في ما يمكن دعوته حمامي، والظلام يعم أرجاءه – شعرت بشيء طري يرتطم بكاحلي، مع علمي التام بعدم وجود أية حيوانات أليفة أو

أشخاص آخرين في المقطورة، وقد أصبت بما لا يوصف من الخوف حينها، وقفزت من شدة هلعي إلى مغسلة الحمام، التي كانت تعادل في حجمها مقلاة كبيرة بالكاد.

* **نصيحة مفيدة: (تعلم كيفية التلاعب بذهنك عوضا عن تركه يتلاعب بك).**

تمكنت، بينما كنت متموضعا بالكاد فوق المغسلة، وكابتا نفسي مع الشعور بالندم لإسرافي في الشرب قبل النوم، تمكنت بطريقة ما من إيجاد زر الإنارة، وضغطه في محاولة لفهم أبعاد الموقف، والخروج من ورطتي (بالمناسبة، بدا الحمام أكبر بكثير حين انتهت المشكلة، وكان بحاجة للتنظيف). اكتشفت أن "أبوسوما" (وهو حيوان أمريكي من ذوات الجراب) قد نجح في المرور إلى الحمام عبر فتحة في أرضية المقطورة. إن كنتم قد سمعتم من قبل عن هذا الحيوان فستعرفون أنه بطئ الحركة بشكل عام، مع تمتعه بقدر كبير من الشجاعة، وقد بدا لي أنه لا يرغب في المغادرة، ولكم أن تتخيلوا كم كان قبيحا وشرسا حين كشر عن أسنانه (ولا أقول أنيابه)، وهكذا وجدت نفسي عالقا فوق مغسلة الحمام لحين إيجاد الوسيلة المناسبة لإخافته، ودفعه للرجوع من حيث أتى.

تذكرت أنني أملك مقشة في خزانة حمامي الصغيرة، وقد كانت الأخيرة قريبة بحيث لم أكن بحاجة لمغادرة موقعي كي ألتقط المقشة. اعتقدت أن كل ما ينبغي علي فعله هو الانحناء نحو الخزانة مع بقائي فوق المغسلة، ولا بد أنكم ستعتبرون ذلك أمرا بسيطا في مثل حمامي الصغير، وهو ما يعد صحيحا في الأحوال العادية، ولكنه مثل مناورة في غاية التعقيد بالنظر إلى الوضع الصعب الذي كنت أعيشه آنذاك، فقد كانت إحدى يدي مشغولة بالفعل، ولا داعي للقول إنني نجحت في النهاية في البقاء بوضعيتي الاستثنائية، والتقاط المقشة، وإعادة زائري الليلي من حيث أتى!.

لم أكن بحاجة إلى حيوان "الأبوسوم" ذاك لأدرك أن معيشتي في مقطورة بطول ثمانية وعشرين قدما لم تكن أمرا جيدا، أو ممتعا بالنسبة لي، وقد ساءت الأمور أكثر قبل أن تتحسن حالتي، فقد تزوجت مجددا، وأصبحت المقطورة التي أقمت

فيها بالكاد، وأنا العازب، مقطورة عائلية، مما شكل تحديا كافيا بالنسبة لي، ناهيك عن تحمل مسئولية شخص جديد في حياتي. لقد كنت محبطا بالأصل، ولم أكن بحاجة للشعور بأنني فرضت على زوجي عيش العذاب ذاته في هذه المقطورة الضيقة، وبالرغم من أن المتزوجات حديثا يتسامحن بصورة عامة، وقد أثبتت زوجي ذلك بحق، ولكن موقفي كان سلبيا، ومتأثرا بشدة بسبب هذه المقطورة الصغيرة.

كنت بحاجة ماسة للهروب مما كنت أعيشه، وقد قدم لنا جداً زوجي هدية رائعة جاءت في وقتها المناسب. أرادت زوجي زيارة آسيا، وقد عرض علينا جداها دفع تكاليف هذه الرحلة!، وبدا أن ذلك هو ما كنا بحاجته في تلك الفترة بالضبط، ولكن دعوني أتوقف هنا عند كلمة "بدا".

استقللنا الطائرة من فلوريدا إلى كاليفورنيا، ثم أمضينا ساعات وساعات في الأجواء حتى وصولنا إلى هونغ كونغ (أعتقد أن اعتيادي البقاء في أماكن ضيقة قد أفادني في تلك الرحلة!)، وقد مثل الوقت الذي أمضيناه هناك صدمة ثقافية قوية، ناهيك عن تعرضي لمشكلات صحية شديدة في تلك الأثناء، بالإضافة لخضوعي إلى حمية غذائية صارمة لأن أهل هونغ كونغ يتناولون كل ما يتحرك، أو يزحف، أو يسير من الحيوانات، وهو ما لم أفعله بالطبع!. لا أنسى أخيرا ما تعرضنا له من مشكلات حقيقية في التواصل مع السكان.

غادرنا فيما بعد إلى تايوان، ويا للعجب، فقد كانت دراجاتها النارية تفوق سكانها عددا!، وأعتقد أنني تأثرت بالتلوث أكثر منهم لأنني لم أعتد العيش في المدن الكبيرة بسبب نشأتي في جامايكا.

كانت الرحلة مدهشة دون أدنى شك، ومثل التعرف على الثقافات الأخرى أمرا مثيرا بالنسبة لزوجي، ولكنني شعرت بنقيض ذلك تماما بسبب الحالة الذهنية السيئة التي كنت أمر بها آنذاك، وبدا أن زوجي تستمتع بكل ما نفعله، بينما لم يكن ذلك حالي على الإطلاق، فقد كرهت الرحلة، ولم يكن في وسعي انتظار العودة للوطن. استنزف ذلك الأمر طاقتي، وشكل تحديا إضافيا بالنسبة لي، وقد غادرنا

إلى اليابان أولا في طريق عودتنا، ثم توجهنا بعد ذلك إلى كاليفورنيا، ووجدت نفسي بعد مرور أربع وعشرين ساعة أدخل تلك المقطورة الضيقة الرائعة مجددا، وأشعر بسعادة فعلية نتيجة ذلك!.

تعلمت درسا في غاية الأهمية حين عدت إلى مقطورتي الصغيرة في ساعات الصباح الباكر، وقد غير ذلك الدرس من طريقة تفكيري حتى يومنا هذا، لأنني وعيته منطقيا لا بعواطفي، وتمثل في كلمة واحدة وهي "الإدراك". ولدت فترة الأسبوعين التي أمضيتها في تلك الرحلة، وما واجهته من صعوبات خلالها، انطباعا لا يمكن محوه من ذهني، كما غيرت تلك التجارب السلبية في نظري من إدراكي للأشياء، ولا أنسى حتى اللحظة ما شعرت به من ارتياح حين عدت لمقطورتي الصغيرة التي كنت أتذمر منها سابقا.

لم يغير إدراكي من ظروفي، ولكنها غيرت منه، وقد ساعدني ذلك الإدراك على تقدير ما كان لدي مهما قل شأنه في تلك الفترة. لم يكن المكانان التاليان اللذان انتقلنا إليهما بعد المقطورة بأفضل حال منها، ولكن تلك الرحلة ساعدتني على رؤية الأمور بمنظار مختلف. يكمن الحل بنظري في أخذ ما نمر به من تجارب، كرحلتي، ومحاولة توظيف ما نستمده من مبادئ تأسيسية منها فيما يمكن أن تنطبق عليه من مجالات الحياة والعمل الأخرى.

لم أكن أحب مقطورتي الصغيرة في بادئ الأمر كما تعلمون، ولكن مغامرة الأسبوعين مثلت تجربة شديدة السلبية بالنسبة لي، بحيث جعلتني أحب ما كنت عليه قبلها. كانت زوجي، على النقيض من ذلك، ترغب على الدوام في القيام بمثل تلك الرحلة، وهو ما جعلها تستمتع كثيرا بالتجربة التي مثلتها، وهكذا قام كلانا بالرحلة نفسها، وعدنا إلى المقطورة ذاتها، ولكن تجربتينا اختلفتا كثيرا في نهاية المطاف، وهو ما عبر عنه شكسبير بأفضل صورة حين قال: "لا يوجد ما هو جيد أو سيئ، ولكن تفكيرنا يجعله كذلك!"، ولا أخفيكم شعوري بالإعجاب تجاه تلك المقولة المؤثرة!.

لقد ناقشت هذه المقولة بصورة شخصية مع بعض من لا يفهمونها جيدا من الناس، فهم يظنون أن أي أمر سيئ، كتعاطي المخدرات، أو ارتكاب الجريمة يمكن أن يتحول إلى أمر جيد للغاية إن تمت مقارنته بما هو أسوأ، وكأن لسان حالهم يقول: "انظر إلى الجانب المشرق من الأمور"، أو "من الممكن أن يصيبك ما هو أسوأ".

تبالغ الجملتان السابقتان في تبسيط الأمور، وتجانبان الصواب حين تفسران مقولة شكسبير بمعنى "إمكانية التعرض لما هو أسوأ"، فمن الممكن أن يبرر الناس، باستخدام ذلك المنطق، أي سلوك إجرامي أو تدميري للذات، عوضا عن مواجهة الظروف الراهنة بشكل حيادي، وتطوير خطة للمضي قدما، ويا ليت أصحاب تلك النظرة يستخدمون الإدراك الذي توصلت إليه، بحيث يصبحون قادرين على التفكير بشكل طبي تحليلي مجرد من العواطف، ومعالجة الأمور بمنطق "هذا هو الوضع الراهن، وعلينا التعامل معه".

تشجع مقولة شكسبير على فهم أن نظرتنا للأمور تتوقف ببساطة على كيفية إدراكنا لها، وأننا نملك الخيار بإدراكها كما نشاء، حيث يُحدَّد ذلك الخيار عادة في لا وعينا، ولا بد من القول إن مدركاتنا تتأثر عموما بثقافاتنا، ومدرسينا، ودياناتنا، ووالدينا، وما شابه.

تتجسد إحدى الحقائق المفضلة حول الإدراك بالنسبة لي في مقولتي التالية: "يختبر الملايين ما تراه إيجابيا في حياتك، ويكرهونه مع ذلك، والعكس هو الصحيح".

نملك الخيار بإدراك الأمور كما نشاء، حيث يحدد ذلك الخيار عادة في لا وعينا، ولا بد من القول إن مدركاتنا تتأثر عموما بثقافاتنا، ومدرسينا، ودياناتنا، ووالدينا، وما شابه.

من الممكن أن تتساءلوا في هذه اللحظة: "ما الضير من النظر إلى الجانب المشرق من ظروفنا الحالية؟". لا شيء على الأرجح، فعادة ما تكون هذه الطريقة مقبولة من الناحية النظرية، ولكن المشكلة تكمن في قدرتك على تطبيقها، حين

تواجه الصعاب الفعلية في حياتك، لأن التفكير بإيجابية في تلك الحالة يصبح أمرا متعذرا، وهو ما يجعلك على الدوام بحاجة إلى اتباع الطريقة الطبية التحليلية حين تعجز عن رؤية الجانب المشرق من الأمور. لا بد من مضي فترة من الزمن بين وقوع الأشياء السلبية، وامتلاك القدرة على التفكير بإيجابية، ويتعين علينا بالنتيجة معرفة الآلية الكفيلة بالتعامل مع المشكلات، أو تسهيل حياتنا على الأقل خلال تلك الفترة.

فلنفرض على سبيل المثال أنك خسرت ألف دولار، وهي كل ما تملك، في استثمار ما، فهل سيكون بمقدورك أن تبتسم في تلك اللحظة، وتقول: "يا لحسن حظي!، من الممكن أن تكون الأمور أسوأ، وأخسر عشرة آلاف دولار مثلا"؟. لا بالتأكيد، لأن الألف دولار التي خسرتها هي كل ما تملك (يوجد من يخالف هذا الرأي، ولكنني على يقين أن معظم الناس يؤيدونه). ربما كان بإمكانك النظر إلى الجوانب المشرقة من خسارتك بعد مضي فترة من الزمن، ولكن ذلك لا يحصل في العادة بشكل مباشر حين تكون في خضم المشكلة، أو تعاني من العواطف السلبية الناتجة عنها.

لا أدعي بأن ما سأقوله الآن وارد الحدوث على الدوام، ولكنني أدعوكم للتمعن فيه فحسب: ما الذي يمكن أن يحدث إن استطعتم النظر ببساطة إلى الجانب المشرق من مشكلتكم، وتقليص الفترة الزمنية التي تعانون خلالها من عواطفكم السلبية الناتجة عنها؟، وهل سيغير ذلك حياتكم إلى الأفضل؟.

أذكر أنني توجهت إلى جزر الكاريبي مع جمع من الأصدقاء في إجازة لأربعة أيام، وقد كانت الجزيرة التي زرتها صغيرة، وذات مطار بدائي للغاية. قمت عقب وصولي باستئجار شاحنة صغيرة لأغراض التنقل، وقد أمطرت السماء، بينما كنت أقودها في طريقي إلى المطار، ولم يكن يرافقني سوى شخص واحد آنذاك. كانت الشاحنة محملة بأمتعة عدد من الأصدقاء، حيث كنت متوجها إلى المطار لإفراغها في الطائرة قبل عودتي لأقلهم إليه ثانية، وقد اضطررت لزيادة سرعتي، حين أمطرت، وإفراغ الأمتعة على عجل، ولكن المطر ازداد غزارة. كان من الممكن أن يؤدي

ذلك إلى تأخرنا، وعدم إقلاعنا في الوقت المحدد سلفا، وإعادة إكمال إجراءات السفر مجددا، وإضاعة الكثير من الوقت، بالنظر إلى وجودنا في إحدى دول العالم الثالث.

ما الذي يمكن أن يحدث إن قلصت الفترة الزمنية التي تعاني من عواطفك السلبية خلالها؟

اقترب موعد مغادرتنا أكثر فأكثر، واستمر هطول الأمطار على غزارته، وتعين علي الإسراع في نقل الجميع إلى المطار في الشاحنة المكشوفة، دون وجود ما يقيهم من المطر. اضطر أصدقائي المبتلون إلى إكمال إجراءات الجمارك قبل مغادرتنا، وأصبح داخل الطائرة موحلا، ومبتلا، وغير مريح لكل من سيستقلها.

شعرت بالغضب الشديد، وكنت بحاجة لتغيير حالتي الذهنية، والتحكم بهذا الشعور كيلا يسيطر علي، فتوقفت مع ذهني لبرهة، بينما كنت في طريقي لأقل الجميع إلى المطار، وهاكم ما دار بخلدي في تلك اللحظة: "يختبر الملايين ما تراه إيجابيا في حياتك، ويكرهونه مع ذلك، والعكس هو الصحيح".

قلت لنفسي فيما بعد: "إنني على يقين بأن معظم الناس سيقدمون الغالي والنفيس في سبيل امتلاك طائرة خاصة، والتحليق بها إلى إحدى جزر الكناري الرائعة، وهطول مياه الأمطار فوق رؤوسهم هناك!"، وقمت بتخيير نفسي، فيما لو أتيح لي الرجوع بالزمن، بين البقاء في المنزل ومشاهدة التلفاز، أو قيادة طائرتي الخاصة، برفقة أصدقائي، إلى إحدى الجزر الخلابة بغرض الاستجمام، فاخترت الأمر الثاني دون تردد. أصبحت قادرا في تلك الحالة على النظر إلى الجانب المشرق من الأمور، ولكنني لم أغير رأيي ببساطة نتيجة ذلك، بل عن طريق التفكير بموضوع الإدراك، وقد تمكنت من التفكير بإيجابية في ذلك الموقف، لأن فهمي لمزاجي السيئ خلاله استند إلى إدراكي الشخصي لطبيعته، ولأنني كنت استوعب مقولة شكسبير على أتم وجه. لا بد من الانتباه إلى وجود فرق مهم، وإن كان بسيطا، بين الخطوات الأولية الواجب اتباعها عند تحليل موقف كهذا، وعليه فإنني أنصحك بأن تبدأ تحليلك عبر النظر إلى مدركاتك.

يوجد فرق مهم، وإن كان بسيطا، بين الخطوات الأولية الواجب اتباعها عند تحليل موقف كهذا.

لو تمسكت بموقفي السلبي الأولي في تلك القصة، لتسببت في رحلة عودة بائسة لي ولأصدقائي، ولا بد من القول إنني لم أوقف الشاحنة لأترجل منها، أو أرقص وأقفز في الوحل، أو أغني تحت المطر!، فهذا لا يعبر عن شخصيتي مطلقا، ولكنني قمت بتلك الوقفة الذهنية لسببين لا ثالث لهما: أولا، الحاجة إلى قطع الطريق على الحالة الذهنية والعاطفية التي كانت تنتابني لأن العواطف السلبية تولد المزيد منها (وهو ما يصح في حالة العواطف الإيجابية أيضا). ثانيا، إخبار نفسي، واعيا، بأن التجربة التي أخوض غمارها في تلك اللحظة، وكيفية استجابتي لها ينتجان عن إدراكي لكنهها.

يستحق السبب الأخير أن أذكره ثانية: أردت إخبار نفسي، واعيا، أن التجربة التي أخوض غمارها في تلك اللحظة، وكيفية استجابتي لها ينتجان عن مجرد إدراكي لكنهها، ولا تنسوا مجددا، "يختبر الملايين ما تراه سلبيا في حياتك، ويحبونه مع ذلك، والعكس هو الصحيح".

تتمثل أولى خطوات التغيير في فهم أن تأويلك للأحداث ينتج عن مجرد إدراكك لها، وهو ما يساعدك على البدء في استعادة السيطرة على عواطفك والتفكير بمنطقية، ولا تجزعن إن فشلت في كبت العواطف السلبية، أو تغيير إدراكك للأمور على أكمل وجه، فالنقطة الأهم هنا هي الاعتراف بالدور الحاسم لإدراكك.

أذكر منذ سنوات عديدة - عندما بدأت العمل في مجال تعليم الناس، وإلقاء المحاضرات - أن أحوالي ساءت في بعض الأحيان لدرجة أشار فيها حسابي في البنك إلى ثمانية عشر ألف دولار من الديون!. لقد كنت أستدين على الدوام في تلك الأثناء لتسديد ديوني الأخرى، وتخيلوا ما الذي يمكن أن يحدث لو كنتم مدينين بمثل ذلك المبلغ، دون أن تعرفوا كيفية تسديده في غضون أيام معدودة، فالناس يسجنون

أحيانا نتيجة ذلك، ولم أكن بالطبع من المجرمين المستحقين للسجن!، وقد وقعت في حيرة من أمري لأنني لم أرغب مخالفة القانون، أو الذهاب للسجن في الوقت ذاته، وكنت بأمس الحاجة لتأمين المال في أسرع وقت ممكن.

لا تجزعن إن فشلت في كبت العواطف السلبية، أو تغيير إدراكك للأمور على أكمل وجه، فالنقطة الأهم هنا هي الاعتراف بالدور الحاسم لإدراكك.

وهكذا لجأت إلى كل ما أمكنني التفكير فيه من طرق، ووفق الموارد المتاحة لدي للخروج من تلك الأزمة المالية، وقد فعلت في نهاية المطاف، ولكم أن تتخيلوا كم شعرت من السعادة حين خلا حسابي في البنك من أية أرقام!. نعم، لقد كنت سعيدا بأن حسابي يعادل صفرا، في الوقت الذي يمكن أن يؤدي حدوث ذلك إلى إصابة معظم الناس، إن لم نقل جميعهم، بالجنون!، فهل يمكن المجادلة بعد على صحة مقولة شكسبير؟!.

تعرض محطات التلفزة بين الفينة والأخرى مقابلات مع من تعرضن للاغتصاب، وقد تابعت بعضها من قبل، ولاحظت أن تلك التجربة المريرة قد حطمت بعض ضحاياها بحيث أصبحن عاجزات عن تجاوزها والمضي قدما، في حين خرجت أخريات بدروس جديدة منها، وأصبحن أكثر قوة، وتحولن إلى أشخاص أفضل، مع رغبتهن الأكيدة بعدم التعرض إلى مثل تلك التجربة في المقام الأول.

لا بد من المجازفة في العمل والحياة للمضي قدما، وقد يرغب العديدون بالاستسلام والتنحي في بعض الأحيان عند التعرض لمخاطر كبيرة، أو الفشل في تحقيق النتائج المرجوة بغض النظر عن الأسباب، ولو قدر لك التعرض لخسارة كبيرة على الصعيد الشخصي أو المهني، فسيتفهم معظم الناس رغبتك في الانكفاء والتنحي، ويشجعونك على تلبيتها، بل ويسعدون في الحقيقة بتقديم يد العون في ذلك. لقد شعر العديد من الناجحين على الصعيد المالي - كدونالد ترامب، أو غوردن "بوتش" ستيوارت، أو جاك ويلش - بالإحباط في بعض مراحل حياتهم

المهنية، ولكن نجاحاتهم، وقدرتهم على تجاوز الإخفاقات في مسيرتهم استندت إلى رغبتهم الأكيدة في مواصلة المضي قدما، بالرغم من تحديات الحياة.

لقد كنت محظوظا برؤية بعض الناجحين عن قرب، وهم يوظفون هذا الأسلوب لمصلحتهم، وهو ما مكنني من استيعابه على الصعيد الفكري، دون أن يعني ذلك أنني لم أكافح، مع رغبتي بالتنحي أو الاستسلام في بعض الأحيان. استعنت بالمنطق كثيرا كي أستطيع تجاوز الأوقات العصيبة في حياتي، علاوة على أن شهيتي كانت مفتوحة على الدوام للتجارة والمقاولات، وهو ما جعلني أجازف كثيرا في عملي، وقد يعود ذلك بالأرباح في بعض الأوقات، ولكنه يؤذي في غيرها. أؤمن، بالإضافة إلى ما سبق، أن الفشل يولد النجاح، وقد تعرضت للكثير من الفشل في السابق لدرجة استغرب معها العديد من معارفي عدم استسلامي، ولا بد من القول إنني لم أكن لأستطيع متابعة المسيرة، أو بلوغ ما وصلت إليه من نجاح، مع كل المآسي والآلام التي تعرضت لها، دون امتلاك المدركات الصحيحة.

لا أخفى سعادتي بما أنعم الله علي من قدرة على امتلاك المدركات الصحيحة والتحكم بها، ويتمثل أحد أسباب كتابة هذا العمل في رغبتي بإطلاع ما استطعت من الناس على هذه القدرة، ولو استندت إلى تجاربي السيئة السابقة لا أكثر في تعريف نفسي، أو ما يفترض أن تكون حياتي عليه، فلم أكن لأشعر بالفشل الكامل فحسب، بل والنحس أيضا.

لقد كنت محظوظا برؤية بعض الناجحين عن قرب، وهم يوظفون هذا الأسلوب لمصلحتهم، وهو ما مكنني من استيعابه على الصعيد الفكري.

أؤمن، مجددا، أن الفشل يولد النجاح، وأشعر أن هذه العبارة تستحق مزيدا من التوضيح، حيث أربطها بالقصة المعروفة لنجم رياضة البيسبول الأمريكي بايب روث. لا تثير هذه القصة الاستغراب بنظري، لأن جميعنا ملزم بالتعامل مع صعوبات الحياة ومواجهتها، وهو ما يؤدي بأفعالنا إلى تحقيق النتائج المرجوة منها، ولا تنسوا أن بإمكان السنجاب الأعمى، مع كل عجزه، العثور على حبة البندق من آن لآخر!.

يمكّننا استخدام فهمنا لحقيقة أن المدركات ليست مطلقة، وأننا بحاجة دائمة للعمل والمحاولة حتى تحقيق النتائج المرجوة، يمكّننا من التقدم بخطى ملموسة على صعيد تذويت الأشياء، وهو ما يمنحنا الكثير من السيطرة على حياتنا وسعادتنا.

أملك في الجيب الخلفي لأحد مقاعد طائراتي كتابا أتركه هناك، وأنسى وجوده باستمرار حيث يذكرني المسافرون به من وقت لآخر، وعادة ما يضحك الأخيرون، وبعضهم بعصبية في الواقع، حين يقرؤون عنوانه، "لماذا تتحطم الطائرات". لا شك أن قراءة أي مما يدور حول ذلك الموضوع تعد أمرا سلبيا، ولكن التعلم من أخطاء غيرنا، عوضا عن أخطائنا، يجنبنا ارتكابها، ويحسن من أدائنا في مجالات الحياة المختلفة، ولا بد من القول إن ذلك الكتاب مليء بالغث والسمين من الأخطاء التي يرتكبها الطيارون، علاوة على أنني أتلقى نشرة شهرية عن حوادث الطيران، وقد غير اطلاعي على تلك الأمور من طريقة تحليقي، ولا أزال حتى يومنا هذا أقوم بأشياء معينة، أدرك ألا أحد غيري يقوم أو يفكر بها، لأنني أقرأ كثيرا عن حوادث الطيران. أعتقد في الحقيقة أن ذلك يجعلني أكثر أمنا من مجرد دراسة متطلبات السلامة التي تضعها "إدارة الطيران الفيدرالية".

شرعت حينما بدأت التحليق بطائرات "الليرجيت" في وضع سجل لكل الأخطاء الصغيرة التي كنت أرتكبها، والمواقف التي حدثت خلالها، وما يجب عمله لتفاديها. أواظب في الحقيقة على قراءة هذا السجل باستمرار، كي لا تغيب أي من تفاصيله عن بالي، وأستطيع القول بكل بساطة أنني وضعته لأجعل من نفسي طيارا أفضل.

تحدثنا من قبل عن الصعوبات والتحديات التي يفرضها الطيران بواسطة الأجهزة، وقد قمت بوضع كتيب آخر عن كل الملاحظات، والأخطاء، والتحسينات التي يمكن أن أدخلها على أدائي، كي أتصفحه، بين الفينة والأخرى، لتثبيت معلوماتي قبل تحليقي في الجو، ناهيك عن قراءته عندما تكون رحلتي طويلة (نعم، أستطيع القيام بذلك أثناء قيادة الطائرة بفضل الطيار الآلي). تعد قصص حوادث الطيران مأساوية للعديد من الناس (أمر سيئ)، ولكن المعلومات الواردة فيها

تساعدني على أن أكون طيارا أفضل (أمر جيد)، ولذلك لا يوجد ما هو جيد أو سيئ بطبيعته، ولكن تفكيرنا هو ما يجعله كذلك.

تعد قصص حوادث الطيران مأساوية للعديد من الناس (أمر سيئ)، ولكن المعلومات الواردة فيها تساعدني على أن أكون طيارا أفضل (أمر جيد).

تحدثت في السابق أيضا عن مدى أهمية الفهم الواعي لحقيقة أن تجاربنا وكيفية استجابتنا لها تستند بالأساس إلى إدراكنا لطبيعتها، ولذلك ينبغي علينا البحث الدائم عن السبل الكفيلة بامتلاك الإدراك الصحيح والتحكم به، ويا حبذا لو تركزون على هذه النقطة بصورة خاصة.

تتمثل إحدى أدواتي بما أدعوه "العبارات المعدلة للموقف"، حيث تعمل الأخيرة بشكل تلقائي على برمجتك سلبيا حين تنطق بها، ولنر إن كنتم تستطيعون إكمال الجملتين التاليتين قبلي:

- إن لم يحدث الأمر السيئ الفلاني، ف...............
- عندما تمطر السماء، ف...............!

إن أتى أحد الأثرياء ممن يجنون الملايين، ويعيشون حياة رائعة، وقال لكم: "إن لم يحدث الأمر السيئ الفلاني، فسيحدث غيره"، فلا تتوقعوا منه أن يعني بذلك مثلا أن: "السماء حين تمطر، فإنها تمطر بغزارة شديدة!" لأن ذلك لا يحدث عادة. حسنا، ألا تعتقدون الآن أن قول أي من العبارتين السابقتين - دون أن تعوا ما كان يعنيه ذلك الثري وفق إدراكه لما قاله، ومهما قلت سلبية الشيء الذي يمكن أن يحدث بعد ذلك - ألا تعتقدون أنه سيجعلكم تنظرون إلى ذلك الشيء بسلبية أكثر مما يستحقها؟. إن استخدام تلك العبارات يزيد من سلبية نظرتنا إلى الأمور، ويدفعنا إلى تعقيدها بأكثر مما هي عليه في الحقيقة، مع أن الموضوع يتمثل بكل بساطة في اختلاف إدراك الناس لها.

تُعدكم تلك الطريقة بصورة ممتازة لاستقبال الأيام السلبية في حياتكم، ولكنها لا تعدو في الواقع أكثر من كونها إحدى مدركاتكم، فإن لم تقبلوا بالتأويل السلبي للأمور، فلن يستطيع الأخير تثبيط عزيمتكم.

يزيد استخدام تلك العبارات من سلبية نظرتنا إلى الأمور، ويدفعنا إلى تعقيدها بأكثر مما هي عليه في الحقيقة.

أجد نفسي مضطرا لتوضيح المثال السابق بشكل إضافي، وتفنيد الافتراض بأن عبارة "إن لم يحدث الأمر السيئ الفلاني، فسيحدث غيره" هي عبارة خاطئة على الدوام، لأنها يمكن أن تصيب حين يملك ذلك الثري يختا أو طائرة على سبيل المثال، ويعتقد وفق إدراكه أن أحدهما سيتعطل بالتأكيد في يوم ما إن سلم الآخر، وسيضطر إلى إصلاحه. لم يمثل ما عناه الثري، بناء على ما سبق، ذلك الأمر السلبي للغاية بالنظر إلى كيفية إدراكه له، ولكنكم يمكن أن تأخذوا عبارته السلبية تلك، وتطبقوها على نمط حياتكم، ووفق إدراككم للأمور، مع كل ما بينكم وبين ذلك الثري من اختلاف، مما يؤدي إلى جعل تلك العبارة أكثر سلبية، وتثبيط همتكم بصورة إضافية، وعليه فإنني أحثكم بقوة على تجنب التفكير بمثل تلك العبارات، حين يتعلق الأمر بالحياة عموما.

ينبغي التأكيد هنا على عدم السماح لأنفسكم بالخوض في تلك العبارات حين تنزعون لترديدها، فعضوا على ألسنتكم إن وردت عليها، وسيمثل ذلك طريقة أخرى تزجرون بها أنفسكم عن إدراكها بشكل أكثر سلبية.

لا يستبعد أن ترغبوا في توضيح مبدأ الإدراك هذا للعالم بأسره، حين تفهمونه على أكمل وجه، ويمكن أن تمدوا يد العون لأصدقائكم أو أقربائكم بهذا الصدد، ولكن انتبهوا إلى كيفية القيام بذلك حين تقررون مساعدة أي شخص على تغيير "عباراته المعدلة للموقف".

لنفرض أنك ذهبت إلى المتجر يوما ما، وتقدمتك سيدة وأطفالها الثلاثة أثناء انتظار تسديد قيمة مشترياتك، واستطعت أن تسمع كل ما تقوله تلك السيدة التي تحمل طفلها ذا السنتين في حجرها، والطعام يتساقط من فمه، في حين يتشبث طفلاها الآخران بثوبها طالبين شراء بعض الحلوى التي يحبانها، ثم تُسقط، بينما تحاول إسكاتهما، بعض مشترياتها على الأرض، وتقول: "عندما تمطر السماء، فإنها تمطر بغزارة".

تخيل ما الذي يمكن أن يحدث لو همست في أذن تلك السيدة قائلا: "إن ذلك يمثل مجرد إدراكك للموقف"؟. ستضطر على الأرجح لخفض رأسك كيلا تصفعك، أو تقذفك بأحد أطفالها!.

لا يمكن أن تقول لها ذلك بالطبع لأن التوقيت غير ملائم على الإطلاق، فما الذي يمكنك فعله في مثل تلك الحالة، دون إثارة غضب الآخرين؟. توجد بالفعل عبارة يمكنك الرد بها، وتتسم في الوقت ذاته بالصحة، وتساعد الآخرين على ملاحظة أن تعابيرهم لا تعدو ما هو أكثر من إدراكهم للمواقف. تتمثل فائدة تلك العبارة، وما يماثلها، في الأمرين التاليين: أولا، إنها تظهرك بمظهر المنصت والمتعاطف مع مشكلات الشخص الآخر. ثانيا، إنها تبقيك على انسجام واع مع حقيقة ملاحظتك لموقف تتم تغذيته من قبل إدراك خاطئ محتمل. ستعرف تلك العبارة فيما بعد، ولكن دعني أخبرك أولا بكيفية استخدامي لها في العالم الواقعي المعاش.

تمكنت بواسطة تلك العبارة من مساعدة صديقة عزيزة في إحدى أسوأ مراحل حياتها، فقد كانت كليم مرتبطة بزوجها بيل لما يقارب الخمسين عاما، وقد تلقيت خبر وفاة الأخير عبر الهاتف صبيحة أحد أيام السبت، وهو ما حدث بشكل مفاجئ تماما، وقد سافرت لحضور جنازة الفقيد، وإظهار تعاطفي الشديد مع عائلته المكلومة.

اتصلت في اليوم التالي بكليم للوقوف على حالتها، وفوجئت بخبر جديد مفجع زاد من تدهورها، فقد توفي أحد أصدقاء بيل المقربين، الذي كنت أعرفه وشاهدته في الجنازة، جراء أزمة قلبية مفاجئة في اليوم التالي مباشرة، فكم هي مسكينة

صديقتي؟!. لقد دفنت زوجها للتو، وها هي الآن تتوجه إلى نيويورك لدفن أحد أعز أصدقائه، وقد أوصلها كل ذلك، مع أصدقائها، إلى نوع من الشك المرضي، حيث تملكتهم الفكرة التالية: "ما الذي سيحدث تاليا؟". نذرت نفسي، بعد وفاة بيل مباشرة، لتمضية العام التالي في مساعدة زوجه على تجاوز محنتها عبر المكالمات الهاتفية، أو زيارتها من آن لآخر، والالتزام بذلك مهما كلفني الأمر.

أجريت مكالمة هاتفية مطولة مع كليم وأحد أصدقائها قبل توجهها إلى نيويورك لحضور الجنازة الثانية، وقد مثلت مساعدتها في المحافظة على قواها العقلية، بعد الصدمات العديدة التي تلقتها، أهم ما كان يجب علي القيام به في تلك المرحلة، حيث كانت تشعر بكثير من الخوف، ناهيك عن حالتها النفسية السيئة، وقد خفت أن يؤدي استمرارها على ذلك المنوال إلى الدخول في حالة اكتئاب حادة، إن لم نقل التفكير في الانتحار.

اقترحت خلال حواراتي مع كليم، بينما كان لسان حالها - والعديد من أصدقائها المقربين - يقول: "يبدو أن عالمنا ينهار شيئا فشيئا"، اقترحت عليها أن تقر بأن ذلك هو ما يحصل بالفعل.

علمت، بالنظر إلى معرفتي بالكيفية التي يبرمج بها الناس أنفسهم، أن صديقتي ستحصل على فرصة برمجة نفسها في المستقبل القريب، وقد كانت برمجتها (نحو النجاح أو الفشل) معتمدة بالأساس على كيفية استجابتها لعبارة الانهيار تلك، فإن قالت: "نعم، يبدو أن عالمنا ينهار شيئا فشيئا"، فستصعب الأمور على نفسها، وسيشير ردها هذا إلى أنها تعمقت في إدراك أن عالمها ينهار شيئا فشيئا، وأن الآتي أعظم بالتأكيد.

هاكم ما أوصيت صديقتي بفعله عند سماع تلك العبارة، وما يماثلها، من الآخرين: رددي العبارة ذاتها، مع إضافة كلمة واحدة إليها، بحيث يصبح جوابك كالتالي: "يبدو بالتأكيد أن عالمنا ينهار شيئا فشيئا"، أو "يبدو بالتأكيد أن السماء عندما تمطر، فإنها تمطر بغزارة" فيما يتعلق بالرد على سيدة المتجر، وهكذا يمكن

لكلتا السيدتين، في اللحظة التي تقرران فيها رفض عباراتهما السلبية بالمطلق، مع اعترافهما بإمكانية ظهور الأمور بمظهر سلبي، يمكن أن تبدأا عمليا في وضع حد لتدهور حالتهما النفسية والعاطفية.

لم أكن أسعى إلى إشعار صديقتي بالسعادة في تلك المرحلة، لأن الوقت لم يكن قد حان بعد كي تنظر إلى الجانب المشرق من الأمور بعد فقدان من شاركها كل شيء لخمسين عاما، ولكن غايتي تمثلت في مساعدتها على تجاوز محنتها، ووقف تدهور حالتها لا أكثر، وقد كنت على ثقة بأن نجاحها في تغيير إدراكها لتلك الأحداث الكبيرة سيمكنها من المضي قدما في نهاية المطاف.

كنت على ثقة بأن نجاحها في تغيير إدراكها لتلك الأحداث الكبيرة سيمكنها من المضي قدما في نهاية المطاف.

تتمثل الفائدة الكبيرة الأخرى، والأهم ربما، لما سبق في حقيقة أن اختيار تلك الاستجابة الجديدة (عدم الخوض في العبارات السلبية) تتطلب بذل المزيد من الجهد في وعينا، وهو ما يساعدنا على السير في الاتجاه الصحيح، ويمكّننا بصورة كبيرة.

*****

• الخلاصة

- لا يمثل الإدراك الحقيقة دوما.
- تتمثل إحدى خطوات التغيير الأولى في الاعتراف بأن نظرتك للأمور تتوقف على مجرد إدراكك لها، وهو ما يمكن تغييره.
- يختبر الملايين ما تراه إيجابيا في حياتك، ويكرهونه مع ذلك، والعكس هو الصحيح.
- إن عاد إدراكك للأمور بنتائج سلبية فغيره.
- يمنحك الخيار بتغيير إدراكك قدرا من السيطرة على ظروفك، وهو ما يمكّنك كثيرا.





التفكير الإيجابي كذبة، ولكنه يشكل بداية

لا يمثل التفكير الإيجابي، كما أخبرتكم في السابق، سوى خدعة عديمة الفائدة، ويمكن أن يضر من يلجئون إليه في بعض الأحيان بأكثر مما ينفعهم، حين يقدم كعلاج مثالي بحد ذاته، ولكن لا بد من الانتباه لبعض الفروق الدقيقة، التي تمكنكم من معرفة كيفية وتوقيت استخدامه بما ينفعكم. لا شك أنكم تذكرون حين قلت إن تمييز تلك الفروق يحتاج إلى الكثير من التدريب، وأن أحدها يتمثل في أن التفكير الإيجابي لا يعدو كونه أكثر من خدعة، ولكن توجد في الحقيقة بعض الطرق التي تمكنكم من استخدامه كأداة فاعلة بالرغم من جميع سلبياته.

تكمن مشكلة التفكير الإيجابي الأساسية في أنه عادة ما يقدم كوسيلة لمغالبة التحديات، أو تحقيق الأهداف، ولكن الحقيقة تناقض ذلك، فالتفكير الإيجابي لا يؤتي أكله إلا عبر طريقتين محددتين تتمثل أولاهما في استخدامه بتلقائيته، والأخرى في الكذب بما يتعلق بشعورك كي تستطيع البدء في الاتجاه الصحيح. يتمثل ما يدعو للسخرية في أن الطريقة الثانية يمكن أن تشير ضمنيا إلى أنني أقترح القيام بما تلقنه مدارس التفكير الإيجابي التأكيدي ذاتها، ولكن تذكروا أنني أخبرتكم قبلا أن هذا النوع من التفكير الإيجابي ينطوي على قدر كبير من الخداع، وسأشرح ما يعنيه ذلك بشكل إضافي.

تعد الطريقة التي تعلمنا من خلالها استخدام التفكير الإيجابي نتيجة طبيعية للطريقة التي خلق الله بها أدمغتنا، وبالرغم من أن هذا يعتبر أمرا جيدا على وجه

العموم، فإن بعض جوانب التفكير الإيجابي الطبيعي التلقائي يمكن أن تؤول بشكل خاطئ أحيانا، وهو ما يدعونا إلى استخدام نعمة التفكير لدينا كي نعدل إدراكنا في الأوقات التي لا يسير فيها التفكير الإيجابي على خير ما يرام. يتعين علينا، بالإضافة إلى ما سبق، أن ندرك من الناحية الفكرية أن محاولة التفكير بإيجابية لا تصلح في بعض الأحيان، ولنناقش الآن الكيفية التي يعمل بها التفكير الإيجابي بصورة طبيعية تلقائية.

يتعين علينا أن ندرك من الناحية الفكرية أن محاولة التفكير بإيجابية لا تصلح في بعض الأحيان.

* **نصيحة مفيدة: (تظاهر بالجوع حتى وإن كنت متخما).**

لنقل إنك تعمل على إنقاص وزنك، وأنك عدلت من برنامج حميتك بحيث تبدأ ممارسة بعض التمارين، ثم وزنت نفسك بعد مضي أسبوع، أو ما يقارب، لتلحظ بعض الانخفاض في وزنك مما أشعرك بالسعادة، ودفعك لقول العبارة التالية، أو ما يماثلها، بعد نزولك عن الميزان: "أعلم أنني قادر على القيام بذلك!". ستعد العبارة الأخيرة في تلك الحالة تفكيرا إيجابيا مدعوما بواسطة دليل قوي. تتمثل الفكرة الرئيسة هنا في أننا قادرون على فقدان المزيد من وزننا، وأننا نؤمن بصحة عباراتنا الإيجابية، حين نطلقها، لثقتنا بأننا نحقق تقدما فعليا نتيجة ما أظهره لنا مؤشر الميزان، ويشكل ما سبق في الحقيقة البداية لموقف إيجابي مطور كليا، ومساعد على دفع أي كان تقريبا إلى مستويات أعلى من الإنجاز على الصعيدين الشخصي والعملي.

تحاول بعد ذلك الالتزام ببرنامج حميتك، ولكن الأمور لا تسير على ما يرام في الأسابيع التالية، بالرغم من كل نواياك الحسنة، فقد خرقت جدولك المعتاد، وأخفقت في تطبيق ذلك البرنامج، واكتشفت حين وزنت نفسك مجددا أنك اكتسبت ما فقدته من وزن الأسبوع الماضي، إن لم يكن أكثر، مما أشعرك بكثير من الإحباط، لأنك تحاول أن تكون إيجابيا، وتفكر بإيجابية، وتؤكد على ذلك بقولك: "أعلم أنني

قادر على القيام بذلك". يظهر في هذه الحالة الفرق بالمقارنة مع المرة السابقة التي رددت خلالها العبارة الإيجابية ذاتها، حيث ينكشف الجزء الصغير الذي نخفي فيه أفكارنا السلبية بداخلنا، وندخل في صراع داخلي بين شكوكنا والتأكيدات الإيجابية.

يتمثل ما يحدث في تلك الحالة في قولنا لما يناقض شعورنا المحبط، جراء نتائجنا السيئة، وإحساسنا بالكذب على أنفسنا بسبب التأكيدات الإيجابية، وهو ما لا يجافي الحقيقة في شيء.

تأخذ المشكلة في التفاقم، ونبدأ الاعتقاد بأن التفكير الإيجابي غير مفيد حين نحاول توظيف التأكيدات الإيجابية مع كل ما نشعر به من سوء. يحدث ذلك ببساطة حين نستخدم تلك التأكيدات دون الأخذ بعين الاعتبار لصراعنا الدائر مع معتقداتنا ونتائجنا السيئة، ناهيك عن أننا نلقي اللوم على أنفسنا، وهو ما يفوق في احتمالية حدوثه الاعتقاد بعدم جدوى التفكير الإيجابي، وهكذا تزداد المشكلة سوءا كلما حاولنا توظيف المزيد من التأكيدات الإيجابية، مما يحتم علينا التحرك قبل أن نفقد السيطرة كليا.

نبدأ الاعتقاد بأن التفكير الإيجابي غير مفيد حين نحاول توظيف التأكيدات الإيجابية مع كل ما نشعر به من سوء.

أخبرتكم أعلاه أن التفكير الإيجابي ينجح حين يتم بشكل طبيعي تلقائي، ويحدث ذلك كلما استخدمنا عباراتنا أو تأكيداتنا الإيجابية، والأدلة على سلامة أدائنا حين نكون متفقين مع تلك العبارات.

يبسط خبراء الطب النفسي الشعبي الأمور حين يقترحون استخدام التفكير الإيجابي، وكبت أو تجاهل المشاعر السلبية حتى تحقيق الأهداف، ويمكن، لو أردنا القيام بالأمر الأخير أو مغالبة التحديات، أن يفيد التفكير الإيجابي التأكيدي، إن نجحنا في كبت شكوكنا، والاستمرار في ترديد عباراتنا التأكيدية بقوة أكبر، ولكن هذا لا يفيد كثيرا، لسوء الحظ، لأنه يفتقر للصدق على الصعيد الفكري، ولأن

الأهداف أو التحديات الكبيرة دائما ما تترافق بالشكوك. لا أستبعد أن تكون قناعة أولئك الخبراء بأن التفكير الإيجابي يمكن أن يفيد الناس، ويساعدهم على تجاوز أوقاتهم العصيبة، لا أستبعد أن تكون ناتجة عن عدم مرورهم بمثل تلك الأوقات، وهم يحملون شكوكا قوية، ولكنني مررت بها بالفعل، وقد أثبتت لي أن التفكير الإيجابي لا يصلح على الدوام.

لا بد أن نستعين بفكرنا لبلوغ المرحلة التالية من حياتنا، وتحويل التفكير الإيجابي إلى أداة مفيدة حين تستخدم بما يناسب ظروفنا، أو تجنب اللجوء إليه حين نعلم بعدم جدواه.

كثيرا ما تكون العواطف غريزية، ولا واعية إلى حد كبير، ويمكن أن تفيد الإنسان في العديد من الحالات، مع أن الحيوانات هي أكثر من يعتمد عليها بشكل أساسي، حيث تبقى الأخيرة على قيد الحياة نتيجة عاطفة خوفها البدائية، وتنجح في البقاء ضمن قطعانها، والدفاع عن بعضها بعضا بفضل حس الجماعية لديها، بينما تفيدنا عواطفنا نحن البشر في بداية حياتنا، ويحمينا شعورنا بالخوف مثلا من عبور الطريق المزدحم بالسيارات، أو الاقتراب الشديد من حافة جرف ما.

لا بد أن نستعين بفكرنا لتجنب اللجوء إلى التفكير الإيجابي حين نعلم بعدم جدواه.

يدرك جميعنا، بالنظر إلى نعمة التفكير التي منحنا الله إياها، أن غريزة الحيوانات وعواطفها البدائية تخذلها في بعض الأحيان. لننظر إلى القط الأليف ذي الحياة المريحة على سبيل المثال، حيث يبقى على الدوام داخل منزله الآمن، ولا يتكبد عناء اصطياد وجبته التالية، ويملك حرية الحركة المطلقة في أرجاء المنزل كافة، ويعامل بكل محبة واهتمام من قبل مربيه، ولكنه يشعر بخوف شديد حين يصحبونه في رحلاتهم الخارجية، لأن الرعب الناتج عن ركوب السيارة يتجاوز كل ما يعرفه عنهم، ويمكن أن يُلحق به الأذى حين يحاول القفز من السيارة دون أية جدوى.

*** معلومة مفيدة: (العاطفة عظيمة بكل تأكيد، ولكنها تذوي سريعا إن افتقرت إلى ما يغذيها).**

لا نجد نحن البشر ما يبرر خوف القط، ونظن أن كل ما سيكون بحاجة إليه في تلك اللحظة هو التزام الهدوء لا أكثر، علاوة على إدراكنا أن تحكمنا بعواطفنا المتصارعة مع أدلتنا الفكرية يمكن أن يحقق الفائدة المرجوة لنا.

يحتمل أن تكون على علم بمن يتراءى أنهم يسيطرون على عواطفهم بشكل كلي، ولا شك أن معظم الناس يقدرون هذا النوع من السيطرة أو التماسك، فلكل شخص سوي منا عواطفه، ويتمثل ما يدعو للإعجاب في قدرة المرء على منع تلك العواطف من التحكم بسلوكه أو قراراته.

وبالرغم من أن السعي للتحكم بالعواطف، واكتساب هذا النوع من السيطرة والتماسك يستحق كل ما يبذل من أجله، فيوجد ما هو أعلى من مستويات السيطرة التي يمكن أن نبلغها إن استخدمنا تفكيرنا لتوجيه عواطفنا، والقوة الناتجة عنها في الاتجاه الصحيح لمساعدتنا على تحقيق أهدافنا، ومواجهة تحدياتنا. يعد من يسخرون عواطفهم السلبية والإيجابية لفائدتهم أكثر تماسكا ممن يهملونها بكل بساطة لمصلحة طريقة "فولكن" الفكرية المحض.

وبالرغم من أن السعي للتحكم بالعواطف، واكتساب هذا النوع من السيطرة أو التماسك يستحق كل ما يمكن أن يبذل من أجله، فيوجد ما هو أعلى من مستويات السيطرة.

لا ينضج الأطفال من الناحية العاطفية بشكل تام حتى يبلغوا، ويُصنِّف ما يلي من المعلومات البالغين من الأسوياء في المجموعات الأربع التالية: (المجموعة أ)، تشكل نسبة ضئيلة من السكان، وتسيطر العواطف على أفرادها بشكل يكاد يكون كليا، مع هامش بسيط جدا للتأثير الفكري في سلوكهم. (المجموعة ب)، تشكل النسبة الأكبر من السكان، وتتأثر قرارات أفرادها بعواطفهم مع بعض التأثير

الفكري فيها، ويمتلكون بعض السيطرة الفكرية على ما لا يعد عاطفيا من الأشياء بالنسبة لهم، ولكن المسائل المهمة في نظرهم تقرر على الدوام تقريبا بواسطة عواطفهم البدائية، عوضا عن تفكيرهم. (المجموعة ج)، تقل في نسبتها عن المجموعة السابقة (ب)، وتتملك أفرادها العواطف بالطبع، ولكنهم تعلموا كيفية السيطرة عليها لصالح الاعتبارات الفكرية، وكثيرا ما ينظر إليهم بإعجاب من قبل الآخرين لامتلاكهم القدرة على تكييف أنفسهم، وتعديل مواقفهم، بالإضافة إلى عمق تفكيرهم، وتماسكهم. (المجموعة د)، تشكل النسبة الأصغر عموما، ويدرك أفرادها مقدار ما تملكه العواطف من قوة، بالوقت نفسه الذي يتمتعون فيه بقوة السيطرة عليها، وقد قرروا المضي إلى ما هو أبعد من المجموعة السابقة لهم (ج)، واختاروا توجيه عواطفهم القوية لتحقيق أهدافهم، وتجاوز عقباتهم التي لم يستطع الاعتبار الفكري البسيط إخضاعها بمفرده.

أطلعني أحد أصدقائي الناصحين من أصحاب الملايين على الأسلوب الذي اتبعه في السابق، وقد شكل بنظري مثالا ممتازا عن كيفية انتقاله من مرحلة اختبار العواطف السلبية إلى الاستفادة منها، وتحويلها إلى قوة إيجابية تدفعه إلى تحقيق نجاح أكبر في حياته. لقد تمثلت فلسفته في أن الإحباط يعادل النجاح.

يشرح صديقي الأمر قائلا: "ينبغي علي، حينما أبدأ العمل بمشروع جديد ومبتكر، أن أتعلم كيفية التصدي لجوانبه المختلفة حتى النهاية. لو كان القيام بذلك بسيطا لما وجدت أية مشكلة، ولكنني اعتدت الشعور بالإحباط طيلة العمل بأمثال ذلك المشروع اللاتقليدي، وقد كان لما ينتج عن ذلك من عواطف سلبية أن يؤدي بي لاتخاذ قرارات خاطئة، والبحث عن مخارج سهلة، أو التوقف والهرب بكل بساطة، ولكنني قررت في نهاية الأمر أن أقاوم إحباطي، واستطعت بفضل ذلك تحقيق أهداف كبيرة في حياتي، ومن ثم وضع معايير جديدة بالكامل لصناعتي، وطريقة إدارة أعمالي".

لقد تمثلت فلسفته في أن الإحباط يعادل النجاح.

يردف صديقي بالقول: "أدركت أن الإحباط قد شكل ببساطة جزءا لا يتجزأ من عملية تحقيق أهدافي، وساعدني في الوقت ذاته على بلوغ تلك الأهداف قبل منافسيّ. عندما أتولى القيام بمشروع لا تقليدي وملئ بالتحديات مجددا، فإنني لا أتوقع التعرض خلاله للإحباط فحسب، ولكنني أرحب به أيضا. احتجت الكثير من الوقت للوصول إلى هذه المرحلة، حيث أبتسم الآن في مواجهة الأمور المحبطة التي تدفعني لتجاوزها، وتمكنني، بصفتها التحفيزية العاطفية الدافعة، من بلوغ أهدافي".

يتابع الرجل قائلا: "لا يعني ما سبق أنني لا أصاب بالإحباط الحقيقي المثبط للهمم، بل أن معظم الأشياء التي كانت تحبطني، وتحط من عزيمتي في السابق قد أصبحت تلهمني. لا بد أن أذكر أن الإحباط الذي أتعرض له يزداد كما وكيفا بينما أغالب التحديات، وأحقق أهدافا أسمى في عملي، ولذلك ينبغي علي تذكير نفسي دوما بأن الإحباط يعادل النجاح كي لا تحط الإحباطات المتجددة من عزيمتي".

يزداد الإحباط الذي أتعرض له كما وكيفا بينما أغالب التحديات، وأحقق أهدافا أسمى في عملي.

لم يُخضع الرجل عواطفه بحق لأنه كبت إحباطاته بغية تحقيق أهدافه، كما يفعل الأشخاص المتماسكون، بل لأنه استخدم فكره لتوجيه إحباطاته تلك، وتحويل طاقته وعواطفه السلبية إلى أخرى إيجابية تدفعه لإدراك ماهية أهدافه وبلوغها.

ستحقق الفائدة الكبرى عزيزي القارئ - حين يتعلق الأمر باستخدام التفكير الإيجابي كأداة فاعلة - إن استطعت النظر إلى التفاؤل والتفكير الإيجابي من منظور فكري بحت.

لا بد من الإقرار بأن التفكير الإيجابي، والسيطرة العاطفية عموما، يمكن أن يكونا خارج نطاقك الفكري، إن كنت قد فقدت أحد أحبتك للتو، أو تعرضت لخسارة كبيرة على صعيد العمل، أو لصدمة عاطفية ما، أو لاكتئاب مرضي حاد، ومن المعروف أنه لا يمكن عمل الكثير على صعيد العلاج الذاتي في حالات الاكتئاب،

وغيرها من الأمراض النفسية، بالمقارنة مع ما يقدمه الأطباء، وهو ما يجعل اللجوء إليهم في تلك الحالة أفضل الخيارات. أما بالنسبة لخسارة العمل الكبيرة، أو فقدان أحد الأحبة، أو أي من تجارب الحياة المريرة الأخرى، فيمكن أن تكون بحاجة لمرور بعض الوقت قبل محاولة توجيه عواطفك، واستخدام التفكير الإيجابي أداة مفيدة، وكما ذكرت آنفا في هذا الكتاب، لا يكون بمقدورك النظر إلى الجانب المشرق من الأمور فور تعرضك لخسارة ما، بل تذكير نفسك أن الأمور ليست بالسوء الذي تبدو عليه في الحقيقة.

يتعين عليك فهم حقيقة النزاع الذي يشب في داخلك، كلما شعرت بأنك تخدع نفسك، كي تصبح قادرا على النظر إلى التفكير الإيجابي من منظور فكري، وهو ما يمكنك من تطويعه، واستخدامه أداة مفيدة لك.

تتمثل أولى المشكلات التي يجب عليك التعامل معها في شعورك، فقد شعرت بحق أنك قادر على إنقاص المزيد من وزنك حين فعلت ذلك أول مرة، وقد أكد الميزان شعورك الإيجابي هذا عبر مؤشره، وهكذا استنتجت أن كل شيء كان على ما يرام حين كنت تردد عباراتك الإيجابية التأكيدية، وتشعر بأنك في أفضل حال، ولكنك تحس بخداع النفس، مع ترديدها مجددا، حين تكون مثبط الهمة، أو سلبيا في شعورك.

يتعين عليك فهم حقيقة النزاع الذي يشب في داخلك، كلما شعرت بأنك تخدع نفسك، كي تصبح قادرا على النظر إلى التفكير الإيجابي من منظور فكري، وهو ما يمكنك من تطويعه واستخدامه أداة مفيدة لك.

نشعر وكأننا نكذب على أنفسنا في تلك اللحظة، لأن ما نردده يناقض إحساسنا الحقيقي أثناءها، وقد تعلمنا منذ الصغر أن الكذب أمر سيئ، فما العمل؟. يحل معظم الناس ذلك النزاع الداخلي عن طريق التوقف عن الكذب، أو لنقل التوقف عن قول ما يناقض حقيقة شعورنا، ولكن ذلك يثبط همتنا، ويكافئ مشاعرنا السلبية،

ويشكل في أكثر الحالات نهاية ما أحرزناه من تقدم. لو أفسحنا المجال لقرارنا الفكري في تلك الحالة، فسيساعدنا إن تمكنا من فهم حقيقة أن التفكير الإيجابي لا يعدو كونه أكثر من كذب حين ينازع مشاعرنا، ولكنه يشكل بداية مع ذلك، ولو حاولت التفكير في بديل عنه، فستخلص إلى البقاء على شعورك السيئ، مع ترديد ما هو سلبي من العبارات كي يتناغم معه، ولكننا لا نرغب في المشاعر أو النتائج السلبية، وهو ما ينفي الحاجة إلى مثل ذلك الخيار الخاطئ.

ابدأ بتذكر أن ذلك النوع من الكذب، الذي يشكل البداية ونقطة الانطلاق بالنسبة لك، لا يمثل خداعا للنفس، وأن غايته جيدة، ولذلك ينبغي عليك، إن أردت استخدام التفكير الإيجابي كنقطة انطلاق، أن تؤمن بأن الكذب الذي يمثله مفيد لك. قد لا يكون ذلك من السهولة بمكان، لأننا برمجنا منذ ولادتنا على أن نكون عبيدا لمشاعرنا، التي خدمتنا بشكل جيد على الدوام، فقد كنا نبكي مثلا في طفولتنا حين كنا نشعر بالجوع، أو نرغب بأن يحملنا أحدهم، ولا نتوقف عن البكاء حتى تلبى رغباتنا، وكنا نشعر بالحزن أو الفرح، مع تقدمنا في العمر، نتيجة أشياء أخرى، ولا نتصرف إلا بما يناسب مشاعرنا المختلفة تلك. لقد أوجد ذلك نوعا من الحالة النمطية لدينا، وجعلنا عبيدا لمشاعرنا، بحيث فقدنا سيطرتنا العاطفية شيئا فشيئا مع تقدمنا في العمر، إلى أن أصبحنا عاجزين تماما أمامها. لا شك أن الناس يلجؤون لمشاعرهم قبل تفكيرهم، حين يفقدون السيطرة على عواطفهم، ولكن نجاحنا في التفكير أولا، ثم الشعور ثانيا يمكننا من توجيه عواطفنا، واستخدامها أداة مفيدة لنا، علاوة على أن النظر إليها فكريا يمكننا من اتباع الخيارات المناسبة التي تحطم أغلال عبوديتنا لمشاعرنا.

لا شك أن الناس يلجؤون لمشاعرهم قبل تفكيرهم، حين يفقدون السيطرة على عواطفهم، ولكن نجاحنا في التفكير أولا، ثم الشعور ثانيا يمكننا من توجيه عواطفنا، واستخدامها أداة مفيدة لنا.

يبـرمج الناس بسـهولة بواسطة العـوامل الخـارجيـة حين يعـجـزون عن وضع خياراتهم العـاطفيـة بشكل فكري، ويحتم ذلك على الجميع التوقف في لحظة مـا من حيـاتهم، وقـول التـالي: "ينبغـي علي التفكيـر بذلك ذهنيـا، كي اتخذ الخـيـار المناسب بالسـمـاح لهذا الموقف أو ذاك بالتـأثير في عـاطفيـا، أو منعهمـا من ذلك". أتحـداك، بينما تقـرأ هذه العبارة، أن تتخذ ذاك الخيار الآن، فتوقف عن القـراءة لبرهة، واتخذ القرار الواعي بالتفكير، قبل السماح لعواطفك بتوجيه أفعالك.

قـد يتطلب الأمـر بعض التـدريب، ولا تنس أنك سـتكون بحـاجـة لإدراك مـاهيـة مشـاعـرك بقـدر مـا أمكنك، ومن ثم تحـديد مـا إذا كـانت متناغـمـة مع أهدافك، فإن كانت فبها، وستتمكن في تلك الحالة من مكافأة مشاعرك، والتوافق معها، أما إن لم تكن كذلك، فسيحين الوقت كي تبدأ بالكذب، وتستعين بفهمك الفكري لحقيقة أن مشاعرك خاطئة.

وهكذا يتـحقق التفكيـر الإيجـابي بصـورته الطبيـعيـة والتلقـائيـة حين تتـملكنا المشـاعـر الإيجـابيـة، ونردد الأمـور الإيجـابيـة، وهو مـا يزودنـا بالطاقـة للمضـي قدمـا. تتـمثل الطريقـة الخـاطئـة لتطبيق ذلك النوع من التـفكيـر، حين نفـرضـه على أنفسنا، عندمـا لا نشـعـر به حقيقـة، وحين نشـعـر بأنه خـاطئ ونحـاول مع ذلك كبت شكوكنا تجـاهه، وتجـاهل المشـاعـر الناتجـة عن نـزاعنا الـداخلي، أمـا بالنسـبـة للطريقـة الصـحيـحة لتطبيقه، فإنها تتـمثل بالطريقـة الفكرية حين لا نكتفي بمجـرد السيطرة على عواطفنا، بل وإخضاعها وتوجيهها بحيث نحقق النتائج المرجوة بالنسبة لنا.

تتمثل الطريقة الصحيحة لتطبيق التفكير الإيجابي في الطريقة الفكرية.

يتمثل التسـاؤل الأكبـر الذي يطرحه معظم النـاس، بمجـرد فهمهم للقوة النـاتجة عن إخضـاع وتوجيـه عـواطفـهم، في مـعرفـة كـيفيـة القـيـام بذلك. يكمن الجـواب بعـموميـته فـي القـيـام بوقفـة ذهنيـة فكرية، كلمـا شـعـرت بأن عـواطفك آخـذة في السيطرة على أفـعالك، واتخـاذ القـرار حـول مـا إذا كـانت مشـاعـرك منسـجمـة مع

أهدافك. لا يحتاج معظم الناس برأيي للمساعدة في السيطرة على المواقف البسيطة، التي لا تثير ردود أفعال مغرقة في عاطفيتها، ولكن التحدي الحقيقي يكمن في السيطرة على العواطف القوية المرتبطة بالأهداف المهمة للعمل والحياة، وقد طورتُ بالفعل بعض الأساليب للتعامل مع المواقف المسببة لتلك العواطف القوية.

الأسلوب الأول

صمم هذا الأسلوب لمساعدتكم في امتلاك القدرة على المضي قدما، بعد تعرضكم لتجارب الحياة المؤلمة. لو حاولتم التفكير في بعض الأوقات السيئة من ماضيكم، إن على الصعيد الشخصي أو العملي، فلا بد أن تجدوا بعضا ممن حسنت نياتهم في مساعدتكم على تجاوزها، وساءت أقوالهم بتوجيه ما هو خاطئ من النصح، وتكتشفوا أنه بعد مضي فترة من الزمن، حين تعافيتم جزئيا من الصدمة الأولية، أن ما بدا خاطئا من أقوال أصدقائكم ونصائحهم كان صحيحا بالفعل، ولكنهم صرحوا به في الوقت غير المناسب لا أكثر.

أخبرتكم من قبل عن تجربتي مع زوجي الأولى حين أخبرتني أن طفلي لم يكن من صلبي، ولكم أن تصدقوا أن أحد أصدقائي قال لي: "لن تكون مضطرا على الأقل لتحمل نفقات هذا الطفل للثماني عشرة سنة المقبلة"!. لقد بدا ذلك قمة في السخف، وتبلد المشاعر، وآلمني بشكل أكبر في حينه، ولكنه يثير ضحكي الآن بغض النظر عن صحته المؤكدة!.

أُجريت بعض الدراسات على نزلاء بعض المصحات من المصابين باضطرابات عقلية، وقد طُلب منهم خلالها الإجابة عن عدد من الأسئلة، حيث عكست أجوبتهم ما شخصت به حالاتهم، ولكن إجاباتهم تحسنت بصورة كبيرة حين طلب منهم الإجابة عن الأسئلة ذاتها "كما يفعل الشخص السوي العادي" لأنهم عَلموا الكيفية التي يمكن أن يرد بها الأسوياء على تلك الأسئلة، وهو ما ساعدهم في تحسين أجوبتهم.

حاولوا إذا البدء من النهاية في ذهنكم، واسألوا أنفسكم السؤال التالي: "لو استطعنا القيام بذلك، وعلمنا ما الذي سيكون الحال عليه بعد خمس أو عشر

سنوات من تعرضنا لهذه المشكلة أو تلك، فما الذي يمكن أن نقوله في تلك الحالة؟". حاولوا، بمجرد معرفتكم لما ستقولونه في تلك اللحظة، أن تتبنوا الموقف الذي يمثله بأسرع ما أمكنكم. لا يستغرب أن تكونوا قد سمعتم من قبل من يقول: "ستضحك يوما ما حين تعود بذاكرتك إلى ما تمر به الآن"، وتتمثل الغاية الرئيسة هنا في تقريب ذلك اليوم قدر المستطاع، فكلما قربته أكثر، كلما ضحكت أكثر!، وتذكر أن الوقت لا يشفي كل الجراح، بل أنت من يفعل.

حاولوا البدء من النهاية في ذهنكم.

خذ دقيقة من الوقت، وحاول خلالها تدوين نكتة أو أي شيء إيجابي يمكن أن تقوله، إن استطعت تحييد عواطفك وحساسيتك جانبا، لأنك لن تنجح في الأمر الأول ما لم تقم بالثاني، واعلم أنه كلما كان الموقف أكثر حداثة، كلما شعرت بأنك تكذب على نفسك، ولكن تذكر ألا ضير في ذلك لأن غايته نبيلة، وهي مغالبة العواطف السلبية، والسيطرة عليها لأنها لا تصب في مصلحة تحقيق أهدافك، أو تتناغم معها. احرص على البدء من النهاية في ذهنك، وتخيل اللحظة المستقبلية التي يأتي فيها التفكير الإيجابي بصورته الطبيعية التلقائية، لأن الهدف يتمثل هنا في جعل أفكارك منسجمة مع مشاعرك. ستكون بحاجة إلى الاستعانة بفكرك لتخيل تفكيرك الإيجابي المستقبلي، والتزام التفكير على هذا المنوال حتى تحقق الانسجام المنشود. استخدم أفكارك لتوجيه مشاعرك.

الأسلوب الثاني

استخدم الأسلوب التالي لتعزيز فكرة امتلاكي القدرة على التحكم بعواطفي معظم الأحيان. من الطبيعي أن يطلق المرء العنان لعواطفه ومشاعره عند حدوث الأمور الجيدة، وأن يشعر بالحماسة تجاهها. كثيرا ما أقوم واعيا بتخفيف حماستي، وإن للحظات، حين أمر بأوقات جيدة في حياتي، لأنني أعمل جاهدا على تعزيز ما أملكه من قدرة التحكم الفكري بعواطفي الإيجابية والسلبية، وأحرص على فعل ذلك

بشكل دوري. إن عودت نفسك على القيام بذلك حين لا تكون مضطرا له، فسيساعدك على إخضاع الأوقات التي تحتاج فيها السيطرة على مشاعرك وتوجيهها.

كثيرا ما أقوم واعيا بتخفيف حماستي، وإن للحظات، حين أمر بأوقات جيدة في حياتي.

لا بد أن تدرك أنه كلما حاولت المضي قدما في حياتك أو عملك، كلما واجهت على الأرجح المزيد من المقاومة العاطفية الداخلية. سيتغير ما تواجهه من تحديات وإحباطات كما وكيفا مع تقدم مسيرتك وتحسن أدائك، وستكون مضطرا للكذب وتوجيه عواطفك - إن أردت السيطرة على الأمور - وتجاهل مشاعرك، ومواصلة التقدم مستندا إلى قراراتك الفكرية حتى تحقيق التناغم بين مشاعرك من جهة، وفكرك ومعتقداتك من جهة أخرى.

ستصبح، إن تمكنت من إتقان ما سبق، أحد أولئك المتمتعين بالسيطرة والتماسك، وستبدو مثلهم في نظر الآخرين، مبدعا ومتقدما على الدوام.

*****

• الخلاصة

- تكمن مشكلة التفكير الإيجابي في أنه عادة ما يقدم كوسيلة لمغالبة التحديات، أو تحقيق الأهداف، ولكن الحقيقة تناقض ذلك.
- يعزز التفكير الإيجابي الطبيعي والتلقائي من أنماط السلوك المناسبة، وهو أمر جيد للغاية.
- لا يفيد فرض الأفكار الإيجابية التأكيدية على الإطلاق، حتى إدراك السبب الرئيس لعدم الشعور بإيجابية تلقائية تجاه ظروف معينة.
- يستحق السعي للتحكم بالعواطف، وبلوغ حالة السيطرة والتماسك كل ما يبذل من أجله، ولكن يوجد ما هو أعلى من مستويات السيطرة التي يمكن أن نبلغها، إن استخدمنا تفكيرنا لتوجيه عواطفنا، والقوة الناتجة عنها في الاتجاه الصحيح لمساعدتنا على تحقيق أهدافنا، ومواجهة تحدياتنا.
- يساعد فهم وإخضاع العواطف بشكل منطقي على تغيير المشاعر السلبية، وجعلها أكثر إيجابية، ويعد هذا فرضا للتفكير الإيجابي من الناحية العملية، ولكنه لا يمثل ما يمكن أن تبلغه ببساطة عبر تجاهل مشاعرك السلبية الحقيقية، ومواصلة المضي قدما.
- يتعين عليك فهم حقيقة النزاع الذي يشب في داخلك، كلما شعرت بأنك تخدع نفسك، كي تصبح قادرا على النظر إلى التفكير الإيجابي من منظور فكري، وهو ما يمكنك من تطويعه، واستخدامه أداة مفيدة لك.
- أولا، ستكون بحاجة لإدراك ماهية مشاعرك قدر الإمكان.
- ثانيا، ينبغي عليك تحديد ما إذا كانت متناغمة مع أهدافك، فإن كانت فبها!.
- أخيرا، إن لم تكن مشاعرك متناغمة مع أهدافك، فسيحين الوقت كي تستعين بفهمك الفكري لحقيقة أن مشاعرك خاطئة، وتبدأ العمل لتغييرها.

- يمكنك البدء من النهاية في ذهنك، وتخيل ماهية شعورك الحالي تجاه ما يمكن أن تكون قد مررت به في السابق من تجارب مؤلمة.
- توقف للحظات حين تمر بالأوقات الجيدة في حياتك، وحاول السيطرة على عواطفك الإيجابية خلالها، كوسيلة لتذكير نفسك بأنك قادر على التحكم الدائم بعواطفك إن أردت ذلك.
- ستضطر إلى توجيه عواطفك - إن أردت السيطرة على الأمور - وتجاهل مشاعرك، ومواصلة التقدم مستندا إلى قراراتك الفكرية، حتى تحقيق التناغم بين مشاعرك من جهة، وفكرك ومعتقداتك من جهة أخرى.





الفصل 13

إعادة تكييف ذهنك - تجاوزُ التفكير الإيجابي: عملية الخطوات الأربع

أداة ممتازة لإعادة تكييف ذهنك: عملية الخطوات الأربع

يزخر هذا الكتاب بالعديد من الأمور البسيطة التي يمكنك القيام بها لتحسين ظروف حياتك المختلفة، ولكن ما ستتعلمه الآن هو الذي جعل مني شخصا شهيرا، ويمثل أفضل الطرق لإعادة تكييف ذهنك بحيث تحقق النتائج المرجوة، وأدعوه في الواقع "بعملية الخطوات الأربع". لو نجحتَ فعليا في إتقان جميع جوانب هذه العملية، وفهم أهمية كل منها، فستمضي في الطريق الصحيح لتجاوز أي من المشكلات أو التحديات في حياتك، وستعيد تكييف ذهنك وهو الأهم.

علمتني تجربتي أن هذه العملية لا يمكن أن تنجح بحق إن لم يتم فهم سيكولوجيتها، وكيفية ارتباط خطواتها بعضها بعضا، وأنها لا تعتبر عملية خطية بالضرورة. قد تكون عزيزي القارئ بحاجة إلى التنقل بين خطواتها من وقت لآخر، ولكن عدم فهمك التام لها سيجعل من استخدام أربع الخطوات تلك أمرا مستحيلا بالنسبة لك.

تصهر "عملية الخطوات الأربع" في بوتقتها كل ما أخبرتكم به حتى الآن عن النجاح، والفشل، وعلم النفس، والسلوك الإنساني، وما يدعى بالحلول، وستكون بحاجة لإبقاء ذهنك منفتحا كي تفهم مغزى خطواتها الأربع. أخبرتك في فصول

الكتاب الأولى عن سبب خداع التفكير الإيجابي، وستتعلم الآن أن ذلك الخداع لا يكمن بجزئه الأكبر في التفكير الإيجابي نفسه، بل في تقديمه كحل بحد ذاته، وقد تفاجئ إن علمت أن إحدى خطوات العملية تشكل نوعا منه بالفعل، ولكنها ستكون عديمة الجدوى دون ثلاث الخطوات الأخرى، وعلاقتها بعملية التفكير الإيجابي.

نقطة البدء المناسبة لعملية الخطوات الأربع

لقد آن الأوان كي تتعامل مع مشكلتك الكبرى، بالنظر إلى أن هذه العملية تهدف إلى تغيير أي سلوك أو عملية تفكير سلبية، فاجلب بعض الأوراق المسطرة، وما يمكنك الكتابة به، وتوجه إلى طاولة المطبخ.

تهدف هذه العملية إلى تغيير أي سلوك أو عملية تفكير سلبية.

كلما قمتُ بتقديم الاستشارات الشخصية، بدأت بتحضير جلستنا عن طريق تزويد المستشير بأربع أوراق مسطرة، وقلم للكتابة، حيث نضع الرقم 1 في الزاوية اليمينية العليا للصفحة الأولى، ثم نرسم دائرة حوله، ونقوم بالمثل في ثلاث الصفحات الأخرى، فافعل ذلك بنفسك الآن متبعا الخطوات ذاتها.

إبقاء الأمور واضحة ومباشرة

تتمثل "عملية الخطوات الأربع" بمجموعة من التمارين المرتبطة بعضها بعضا، وتتم باستخدام أربع أوراق لإبقاء الأمور واضحة ومباشرة، ويمكن أن نشير في عدة مواضع لاحقة إلى الورقة الثالثة منها بينما نعمل على الخطوة الرابعة. قد نبدو مع مواصلتنا التقدم كمن ينتقل من ورقة إلى أخرى، ولكن الأمور ستجري بصورة حسنة إن حرصت على عدم المساواة بين كل من خطوات العملية الأربع، وما يقابلها من أرقام الأوراق.

*** معلومة مفيدة: (كثيرا ما ترتبط قدرتنا على التعامل مع الرفض من عدمها بإدراكنا للكيفية التي يمكن أن ينظر بها الآخرون إلينا).**

يمكن للخوف أن يولد قوة هائلة

أذكر الكثير من القصص والأمثال طيلة محاضراتي، وفي أرجاء هذا الكتاب كافة، وتهدف جميعها إلى توضيح فكرتي بما يفوق الشروح الطبية المعتادة. لا تنس، بينما تقرأ المثال التالي، أن المساعدة في تدريب أحدهم على تجاوز رهابه (أو خوفه المرضي) تعد من أهم الطرق التي تمكنني من إظهار ما تتمتع به "عملية الخطوات الأربع" من قوة، وهو ما يفسر استخدامي الدائم لها. صحيح أنني لا أحمل إجازة في الطب، مع أنني أساعد الناس على تجاوز رهابهم، ولكن القضية لا تكمن هنا، بل في سعيي لأوضح مدى قوة تلك العملية بكل ما أمكنني من تأثير، ويعد مثال الرهاب نموذجيا في نظري لمساعدة الحضور على تلقي ما أحاول إيصاله إليهم من رسائل.

لا بد من ذكر أمر آخر يتمثل في أن علاج حالات الرهاب الجدية يتطلب في العادة من هو متمرس من المدربين "بعملية الخطوات الأربع"، ويتمتع بحصانة عاطفية قوية من المرض ذاته، لأن الأخير يتجذر - وهنا مكمن خطورته - في أعمق عواطف ومعتقدات المصابين به. لا تملك الشخصية الرهابية في الحقيقة السيطرة العاطفية التي تمكنها من التنقل بين الخطوات الأربع، وهو ما نحتاجه جميعا لإحداث التغيير المنشود. لا شك أن "عملية الخطوات الأربع" قوية للغاية، ولكن أمراض الرهاب لا تقل عنها قوة، وبالرغم من أنك ستصبح قادرا على إحداث تغييرات قوية ومهمة في حياتك، فإن الكثير من الحالات تشهد أن المدرب المؤهل وحده من يستطيع مساعدة مرضى الرهاب الحاد على تجاوزه عبر هذه العملية.

أقوم خلال محاضراتي بإعطاء أمثلة حية مستخدما "عملية الخطوات الأربع" عن طريق انتقاء أحد الحاضرين من المصابين بحالات رهاب حادة، و"عكس" الأخيرة خلال دقائق. أحرص في الحقيقة على البحث عن أكثر الحالات تدهورا بين الحضور، بغض النظر عن مدة إصابتهم بالمرض، ولا أبالغ إن قلت إنني أحقق خلال ساعة، بفضل هذه العملية، ما يعجز الكثير من المعالجين عن القيام به خلال عام كامل من المعالجة التقليدية.

لا شك أن "عملية الخطوات الأربع" قوية للغاية، ولكن أمراض الرهاب لا تقل عنها قوة، وبالرغم من أنك ستصبح قادرا على إحداث تغييرات قوية ومهمة في حياتك، فإن الكثير من الحالات تشهد أن المدرب المؤهل وحده من يستطيع مساعدة مرضى الرهاب الحاد على تجاوزه عبر هذه العملية.

يتوجب عليك تحديد السبب الداعي إلى تغيير سلوكك، كي تُنجح الخطوة الأولى من العملية، وأستطيع التأكيد أن ذلك ليس بالسهولة التي يمكن أن يبدو عليها. ينبغي أن توجه السؤال التالي إلى نفسك، بعد اختيار ما تود تغييره في سلوكك: "لم يتعين علي تغيير هذا السلوك؟".

خطوتك الأولى هي صفحتك الأولى

تتمثل الخطوة الأولى من العملية بكتابة السؤال التالي في قمة الصفحة الأولى: "لم يتعين علي تغيير هذا السلوك؟"، حيث تمثل الأخيرة الخطوة الأولى، وهكذا دواليك. يتعين عليك تاليا الإجابة عن هذا السؤال دون تدوين أجوبتك، لأننا نريد كتابة ما هو صحيح منها فحسب، وسأخبرك بتوقيت تدوينها.

توضح أربع الصفحات التالية ما يجب أن تحتويه صفحاتك، التي يترك لك الخيار بإعدادها، أو استعمال صفحات الكتاب ذاتها.

1

السلوك الذي أود تغييره (أو التحدي الذي أرغب في مغالبته):

....

....

لم يتعين علي تغيير هذا السلوك؟

....

....

2

المعتقدات أو الأفكار الممكنة (نقيض الصفحة الرابعة).

نتيجة كل فكرة نعمل وفقها:

....

....

تذكر: تتغير المشاعر آخرا.

3

المشاعر والتجارب الإيجابية الجديدة:

....

....

....

....

....

....

....

4

المعتقدات أو الأفكار المفيدة:

....

....

....

....

....

....

....

يملك معظم الناس ما يعتقدون أنه إجابات رائعة عن السؤال السابق "لم يتعين علي تغيير هذا السلوك؟"، ولكنك لن تنجح بعملية التغيير ما لم تكن أسبابه قوية ومقنعة.

اسمحوا لي أن أوضح الأمر على النحو التالي: لو افترضنا أنني أتحدث إلى ألف من المدخنين وأسألهم: "كم عدد الراغبين منكم بالإقلاع عن التدخين؟"، ويجيب معظمهم بأنهم يودون القيام بذلك، ثم أطلب منهم كتابة الأسباب التي تدفع كلا منهم إلى تغيير تلك العادة، فلا أستبعد أن تكون أسبابهم قوية ومقنعة لأن العديد من الناس - وهو ما دلتني عليه تجاربي - يرغبون في تحسين ذواتهم، ولكنهم يفتقرون إلى الفهم الكامل لكيفية عمل أذهانهم، ويعتقدون ببساطة أن الأسباب يجب أن تتوفر لكل شخص، بحيث يُسأل عنها بشكل تلقائي.

يملك العديد من أولئك المدخنين على الأرجح عشرات الأسباب التي تدفعهم للتغيير، ولكن ذلك لا يكفي مع تقديرنا له، فوجود أسباب التغيير لا يعني حدوثه فعليا، ولكنها تشكل البداية على الأقل.

لا يعني وجود أسباب التغيير حدوثه فعليا.

فلنمض في فرضيتي بصورة أبعد بحيث أختار اثنين من أولئك المدخنين، وأصعدهما إلى خشبة المسرح، وأطلب رؤية لائحتي أسبابهما، لأكتشف أن إحداهما تحوي سببا واحدا للإقلاع عن التدخين، مقابل أربعين في الأخرى.

من يمتلك حظوظا أفضل في الإقلاع عن التدخين برأيكم؟. ينبغي توخي الحذر عند الإجابة عن هذا السؤال، فالمنطق يشير بوضوح إلى أن لائحة الأربعين سببا هي الأوفر حظا، ولكن المفارقة تكمن في أن عدد الأسباب التي سجلتها في صفحتك الأولى لا يؤثر في فرص نجاحك من عدمها، لأن قوة الأسباب هي من يحدد تلك الفرص في المقام الأول، وهكذا يمكن لصاحب سبب التغيير الأوحد أن يبز في أدائه صاحب الأسباب العديدة الأخرى، لأنه وضع من القوة، والإقناع، والقيمة في سببه ما يفوق أسباب نظيره مجتمعة.

وهكذا يمكن لصاحب سبب التغيير الأوحد أن يبز في أدائه صاحب الأسباب العديدة الأخرى.

أقول للمستشير أثناء الجلسة - حين ينهي العمل على صفحته الأولى، وأعقب على ما كتبه من أسباب فيها - أقول له إن ما كتبه لا يعدو بالنسبة لي أكثر من مجرد كلمات مدونة على قطعة من الورق لا وزن لها!. لا يمكنني الجزم في الحقيقة بأنها ستبقى كذلك، أو أن مستشيري سيوظفها لإحداث التغيير في حياته، دون إكمال "عملية الخطوات الأربع" معه، لأن الأمور تتضح تماما مع تقدمنا في العملية، وسأوضح كيفية تحديد ذلك أثناء متابعة خطواتنا.

حان الوقت كي تكتب أجوبتك عن سؤالي الصفحة الأولى (ما الذي تود تغييره، ولماذا؟)، فقم بذلك الآن خلال دقائق، واحرص على إبقاء الصفحة الأولى بمتناولك عند الانتقال إلى الخطوة الثانية، لأننا سنعود إلى الخطوة الأولى من وقت لآخر طيلة قيامنا بالعملية. لا تتردد في تدوين أي من النتائج التي تكرهها في حياتك، وسلوكياتك المؤدية إليها.

خطوتك الثانية هي صفحتك الرابعة

فلنقم الآن بتنفيذ الخطوة الثانية التي تقابلها صفحتك الرابعة لا الثانية، وبما أننا ناقشنا في السابق أهمية الإقرار بالحاجة إلى التغيير، فسيتعين علينا في الخطوة الثانية معرفة الكيفية التي تمكننا من تمييز الأفكار السلبية في ذهننا، وكتابتها كي نحاول تغييرها بفاعلية.

يعتبر تحديد أفكارك المقيدة ضروريا لتجاوزها، ومن المهم أن تدرك وجود نتيجة لكل ما تعمل وفقه من أفكار، وأن كل النتائج تقريبا في حياتنا (إن كانت على الصعيد المالي، أو الجسدي، أو الذهني، أو العاطفي) تنبع من عملية تفكيرنا، فإن تملكتنا فكرة سلبية وكافأناها، فستكون النتيجة سلبية في العادة، والعكس هو الصحيح. تتمثل غاية صفحتك الرابعة في تحديد أفكارك السلبية التي تكافئها،

فتعود عليك بما يماثلها من نتائج، وينبغي علينا، قبل أن نحاول تغيير السلبي إلى ما هو أكثر إيجابية، أن نعمل على معرفة ما توحي به أفكارنا السلبية، والنتائج التي تولدها. يمثل ما تكتبه في الصفحة الرابعة الأشياء التي تشغل حيزا من ذهنك، وينبغي عليك التخلص منها.

تتمثل غاية صفحتك الرابعة في تحديد أفكارك السلبية التي تكافئها، فتعود عليك بما يماثلها من نتائج.

تحتاج الصفحة الرابعة بالطبع إلى ما يعنونها، فاكتب العنوان التالي: "المعتقدات أو الأفكار المقيدة"، واعلم أن الوقت قد حان لكتابة ما يجول بذهنك على الورق.

وكما أذكر في محاضراتي، فإنني أستخدم "عملية الخطوات الأربع" هذه لمساعدة مرضى الرهاب في التخلص منه، وبما أن الحضور يتضمنون في العادة من هو مصاب برهاب العناكب الحاد، فكثيرا ما أستخدم هذا الرهاب في شروحي. لا بد من القول مجددا إن من يصابون بحالات الرهاب الحادة والمتجذرة لا يتمكنون في العادة من القيام بذلك بمفردهم، ويعود السبب الرئيس في ذلك لافتقارهم على وجه التحديد إلى السيطرة العاطفية المناسبة على استجاباتهم الرهابية، لعجزهم عن التفكير بعقلانية.

أقوم بتوجيه سلسلة من الأسئلة بغية تعرية عملية التفكير أو الحالة الذهنية التي تسبب مرض الرهاب، وأطالب الشخوص، قبل البدء في توجيه أسئلتي، بأن يحاولوا التفكير بأجوبتها بشكل منطقي لا عاطفي. قد أوجه لهم فيما بعد السؤال التالي: "لو قمتُ بإحضار عدد من العناكب أمامكم، فما الذي سيجول بخاطركم؟"، وبالنظر إلى أن الرهاب قوي جدا، فإنني أطالبهم منذ البدء بالتفكير بمنطقية، لأن صاحب الذهن الرهابي لا يستطيع مجرد التفكير بوجود إحدى العناكب قربه، فما بالكم بمجموعة منها.

ولكنني أتمكن من الحصول على بعض الأجوبة حين أجعلهم يفكرون ولو للحظة في إمكانية وجود بعض العناكب قربهم. لقد فعلت ذلك كثيرا بحيث أصبحت الأجوبة معتادة بالنسبة لي: "سوف تزحف علي"، أو "يتعين علي الصراخ والهرب"، أو "سوف تهاجمني!".

أؤكد على الرهابيين، حين ألاحظ أنهم يترددون قبل الإجابة عن أسئلتي، أنني لا أكترث إن اتسمت أجوبتهم بالسخف، أو الغباء، أو السلبية، أو اللاعقلانية لأن المهم بالنسبة لي يتمثل بوجود الجواب بحد ذاته، كي أجد ما أبدأ منه، ولا تنسوا مرة أخرى أن مكافأتهم لأفكارهم السلبية هي ما تعود عليهم بمثيلاتها من النتائج. ستتضمن الصفحة الرابعة كل معتقداتهم المقيدة، وأفكارهم السلبية التي تمنعهم من إمساك، أو لمس، أو حتى النظر إلى العناكب.

يتمثل ما يدعو للدهشة هنا في أنك ستصاب برهاب العناكب على حد سواء، وإن كنت لا تهابها حقا، إن أخذت في تصديق الأفكار ذاتها: "سوف تزحف علي، سأصرخ وأهرب"، وسوف تتصرف في تلك الحالة بما يفعله مرضانا تماما. لا يتصرف الناس في الحقيقة إلا وفق تفكيرهم مع كل ما يبدو عليه من لا منطقية، ومع علمهم التام بافتقاره لأية مصداقية، ولا يفعلون ذلك دون أدنى شك إلا نتيجة تصديقهم لتلك الأفكار اللاعقلانية، وعليه فإن تغيير عملية التفكير السلبية هو الذي يؤدي إلى تغيير النتائج في نهاية المطاف.

يؤدي تغيير عملية التفكير السلبية إلى تغيير النتائج في نهاية المطاف.

تمنحك الخطوة الثالثة القوة

ستكون بحاجة لإعداد صفحتك الثانية لأنها تشكل نقيض الصفحة الرابعة، ويجب أن تعنون الصفحة الثانية "بالمعتقدات أو الأفكار الممكِّنة" عوضا عن "المقيدة". لا تنس مجددا أننا نخرج بنتيجة من كل فكرة نعمل وفقها، فإن تصرفنا وفق ما هو

ممكّن من الأفكار، فسنحصل على مثيلاتها من النتائج (تتمثل الفكرة الممكّنة في محاضراتي بإمساك العنكبوت بشكل فعلي). يتعين عليك الآن البحث عن بعض الأفكار الممكّنة خلال دقائق، ويفترض بذلك أن يكون سهلا نسبيا، لأنه لا يشكل سوى نقيض لما كتبته في صفحتك الرابعة.

جاءت أولى أفكار الرهابيين في الصفحة الرابعة على النحو التالي: "سوف تزحف العناكب علي"، فما هي فكرتهم الإيجابية أو المعاكسة إن صح القول؟. إنها: "لن تزحف العناكب علي"، ولكن هل يمكن أن يكون ذلك صحيحا بالمجمل؟. نعم إن استخدمنا عنكبوتا مطاطيا أو ميتا، ولكنني أستخدمه حيا في محاضراتي لمساعدتهم على تبني فكرة بديلة يضعونها في صفحتهم الثانية مثل: "إن زحفت العناكب علي فلا ضير في ذلك". قد تتساءل عزيزي القارئ في هذه اللحظة عن سبب استخدامي للعناكب الحية. حسنا، إنني أقوم بذلك لأن العنكبوت الحي يمكن أن يزحف بالفعل على يد المريض، ولن تكون فكرة "لن تزحف العناكب علي" معقولة في تلك الحالة، وإن حاولنا استخدامها في المرحلة التي أضع فيها العنكبوت على يد المريض، ثم يزحف بالفعل، فلا يستبعد أن يتخيل المريض فيما بعد أن بمقدور العنكبوت الطيران لإيذائه!.

تمثلت فكرة الرهابيين الثانية في الصفحة الرابعة بالتالي: "سأصرخ!"، ويمكن أن نسيطر على مثل تلك الفكرة، بالنقيض من سابقتها (زحف العنكبوت)، ونواجهها بفكرة معاكسة مباشرة: "لن أصرخ". جاءت فكرة الرهابيين الثالثة كالتالي: "سيتعين علي الهرب"، وهي ما يمكن السيطرة عليه، بشكل مباشر أيضا، عن طريق طرح الفكرة التالية في الصفحة الثانية: "لا يتعين علي الهرب لأنني أملك السيطرة".

مسائل تتعلق بالمنطق

تسيطر الأفكار المقيدة على الإنسان مع أنها يمكن أن تعتبر سخيفة وفق المنطق، وستحتاج الاعتماد على الأخير كي تغير من تلك الأفكار، فاحرص على أن تكون أفكارك الممكّنة الجديدة معقولة ومستمدة من المنطق، كي تستفيد من قوته في مساعدتك على التغيير.

تسيطر الأفكار المقيدة على الإنسان مع أنها يمكن أن تعتبر سخيفة وفق المنطق.

تمثلت فكرة الرهابيين الأخيرة في الصفحة الرابعة بالتالي: "سوف تهاجمني العناكب!". يمكن أن تحمل هذه الفكرة شيئا من الخداع حيث يتمثل نقيضها في عبارة: "لن تهاجمني العناكب"، وقد تكون الأخيرة صحيحة أو خاطئة، ويمكن استخدامها في الحقيقة لو افترضنا، على سبيل المثال، إمكانية امتلاك عنكبوت أليف ما آذى أحدا على الإطلاق.

لا يمكن السيطرة، لسوء الحظ، على بعض حالات الرهاب بحيث تكون استجابة أصحابها معقولة ومنطقية، ولو كان أحدهم مصابا برهاب الكلاب مثلا، وخيلت له عملية تفكيره السلبية أن "الكلاب سوف تهاجمه"، فلا يمكن أن نقول له ما هو نقيض ذلك: "لن تهاجمك الكلاب"، لأن بعضها يهاجم الناس فعلا، وقد نستطيع تحوير النقيض بحيث يصبح كالتالي: "لا تهاجم جميع الكلاب الناس، ويمكنك الاقتراب مما هو أليف منها". ستكون بحاجة إلى الاعتماد على شيء من الحس السليم كي تأخذ ما كتبته في صفحتك الرابعة، وتحوله إلى عبارة ممكّنة، ومناقضة، وملائمة تدونها في الصفحة الثانية.

لا تسمح للرهاب بالسيطرة عليك، فيما يتعلق بهذا الصدد، لأن ما أخبرتك به للتو يمكن أن ينجح مع أي من السلوكيات أو الأفكار التي تود تغييرها.

أخبرتك منذ البدء أنني سأزودك بالأدوات المناسبة، وبالرغم من أن "عملية الخطوات الأربع" تشكل بحد ذاتها أداة ممتازة، فقد اكتشفتُ أداة أخرى متمثلة في عبارة معينة يمكن أن تضاف إلى الصفحة الثانية، كعبارة داعمة تتألف بكل بساطة مما يلي: "لا مشكلة". تتمثل الغاية من ذلك في جعل الأفكار الواردة في الصفحة الثانية بمثابة أفكارنا الحقيقية، التي تحل محل مثيلاتها المقيدة في الصفحة الرابعة، وإن آمن الشخص بعدم وجود مشكلة حول الأمر الفلاني، فلن يمثل الأخير مشكلة بالفعل.

لقد أصبحنا جاهزين في هذه المرحلة للعمل على إحداث تغييرات حقيقية وملائمة.

وبالرغم من أن "عملية الخطوات الأربع" تشكل بحد ذاتها أداة ممتازة، فقد اكتشفتُ أداة أخرى متمثلة في عبارة معينة يمكن أن تضاف إلى الصفحة الثانية، كعبارة داعمة تتألف بكل بساطة مما يلي: "لا مشكلة".

تعد الأمور سهلة نسبيا حتى الآن، وتتمثل بمعرفة الأسباب التي تدفعك للتغيير - أو ما تعتقد أنه يجعلك راغبا في التغيير على أقل تقدير - وتحديد الأفكار السلبية التي تمنعك من التغيير، وتحويل الأخيرة إلى إيجابية مناقضة.

أذكر أنني قرأت قبل سنوات عديدة كتاب (Psycho-Cybernetics) للدكتور ماكسويل مالتز الذي تحدث فيه عن الجهاز العصبي، وعجزه عن التمييز بين الحقيقة والخيال، وما ثبت طبيا من أن من يمارسون التجارب الذهنية كثيرا ما يستفيدون منها كما لو عاشوها على أرض الواقع. إنه لكتاب عظيم بحق، وملئ بالمعلومات والحقائق حول هذا الموضوع، ويعد فهم الحقيقة السابقة حول الجهاز العصبي من الأهمية بمكان لأنها تمكِّنك كثيرا إن استطعت تطبيقها.

تتمثل حقيقة أخرى في أن الناس يحرصون في العادة على اتباع أسهل الطرق، وتمكنني هاتان الحقيقتان أثناء المعالجة الحية للرهاب - وغيري ممن يستخدمون "عملية الخطوات الأربع" - من اتباع أسهل الطرق لتجاوز العقبات في مخيلة المريض، كخطوة أولية للقيام بذلك فعليا.

أقوم خلال محاضراتي بتوجيه السؤال التالي للرهابيين: "لو افترضنا أن غايتكم تتمثل بإمساك عنكبوت ما، فهل تفضلون إمساكه حقيقة أو في ذهنكم؟".

لا أعتقد أن إجابتهم تخفى على أحد، فجميعهم يرغب على الدوام بإمساك العنكبوت الخيالي في أذهانهم لأن ذلك يمثل أسهل الطرق، ولكن هل سيكون لذلك فائدة تذكر؟. بكل تأكيد!.

فلنقم بتجربتنا الخاصة لإثبات ذلك عوضا عن الاستشهاد بكتاب الدكتور مالتز: لو تخيلنا للحظة أن أظافري طويلة، وأنني أحك بها إحدى ألواح الكتابة، فلا بد أن يثير هذا الأمر انزعاج البعض - بالنظر أن الجهاز العصبي لا يميز في كثير من الحالات بين الحقيقة والخيال - ولا بد أن يولد ردة فعل لدى من تخيلوا ذلك في ذهنهم، بالرغم من عدم واقعيته، لأن الجهاز العصبي يستجيب لما هو خيالي بطريقة استجابته للواقع نفسها.

كثيرا ما يعجز الجهاز العصبي عن التمييز بين الحقيقة والخيال.

تستطيع عبر إعداد، وتدريب، وبرمجة جهازك العصبي القيام بالشيء ذاته فيما يتعلق بذهنك، وتعامله مع العالم الواقعي. سأورد المثال البسيط التالي لمساعدتك على تشرب الفكرة: لو افترضنا أنك كنت وحيدا في غرفتك، وأنني تسللت إلى مسافة قصيرة قربك، ثم صرخت بصوت مرتفع لإخافتك، فلا بد أن تقفز، أو تصرخ، أو تعبر بأي من الأشكال عن فزعك كما يفعل معظم الناس في تلك الحالة، ولكن ماذا لو أعلمتك مسبقا بأنني سأصرخ بالصوت المرتفع ذاته لإخافتك حين تنطفئ الأنوار، وكررت هذا الأمر عدة مرات على مسامعك؟. إن أغمضت عينيك وتخيلت الموقف فسيصيغ جهازك العصبي استجابتك بشكل مختلف وأقل تأثير، في حال قمت بأي استجابة أصلا.

أهدف في محاضراتي إلى تدريب الناس، وإعداد أجهزتهم العصبية وأذهانهم لتعديل استجاباتهم بصورة تدريجية - وطريقة تفكيرهم فيما بعد - بحيث يتمكنون من الإمساك بالعنكبوت في نهاية المطاف.

تستطيع عبر إعداد، وتدريب، وبرمجة جهازك العصبي القيام بالشيء ذاته فيما يتعلق بذهنك، وتعامله مع العالم الواقعي.

أدفع الرهابيين من الحضور إلى التركيز على الصفحة الثانية (الأفكار المكِّنة)، وعبارة "لا مشكلة" على وجه التحديد، وأخبرهم بأنني سأطرح سؤالا ما، وأن أجوبتهم عنه يجب أن تتمثل بالعبارة الأخيرة، وأطبق ذلك بالفعل لغرض التأكيد.

أوجه السؤال التالي فيما بعد (وهم يمدون أيديهم باتجاهي): "حسنا، سأقوم بعد برهة، وليس الآن، بوضع عنكبوت في أيديكم، فهل يمثل ذلك مشكلة؟".

يجد المصابون بحالات رهاب شديدة الكثير من الصعوبة في نطق الجواب المتمثل بعبارة "لا مشكلة"، ويتوقفون في العادة لفترة طويلة قبل لفظ تلك العبارة، التي تخلو من الإقناع حين يقولونها لأن لغة جسدهم تشير بوضوح، وبعكس منطوقهم، إلى أن وضع العنكبوت في أيديهم يمثل مشكلة كبيرة بالنسبة لهم.

ينص واقع الحال على أنهم يكذبون حين يلفظون عبارة "لا مشكلة"، فهل يشكل ذلك بداية متعثرة للتغيير؟، بالطبع لا.

مبرر الكذب المتعمد على أنفسنا

لنتحدث عن موضوع الكذب أولا: لم يسبق لهؤلاء الرهابيين أن قالوا "لا مشكلة"، فيما يتعلق بإمساك العناكب، طيلة العشرين أو الثلاثين سنة الماضية التي عاشوا رهابهم خلالها بأشد حالاته، ولا شك أن شعورهم الحقيقي يناقض إجابتهم تماما، فقد علمنا ماهية ذلك الشعور عبر إجاباتهم في الصفحة الرابعة: "سأصرخ، سأهرب، وسيهاجمونني"، بينما يقولون الآن "لا مشكلة"، وبالرغم من أنهم يكذبون في ذلك، ويستعملون التفكير الإيجابي، ولكنهم يتقدمون بشكل تدريجي، وإن كان بطيئا، بالنظر إلى طول مدة عجزهم عن الإجابة بعبارة "لا مشكلة" في السابق.

لا نعني الخداع بقولنا كلمة "الكذب" هنا، بل بكل بساطة أننا نقول ما يناقض شعورنا أو اعتقادنا الفعليين، وكثيرا ما لا يمثل الأخيران الواقع أو الحقيقة، ويرتكزان بالمجمل على عواطفنا التي تسيطر على حياتنا، وتفرض علينا الارتهان لها، وهو ما يدعونا إلى الكذب لنتحرر من سيطرتها، و"نُزيف" حالتنا الذهنية كبداية

للكثير مما ينبغي عمله بعد، ولكن أنصار التفكير الإيجابي يكتفون بذلك، ويمنعون حدوث التغيير الحقيقي بالتالي. لا يعد تغيير الكلمات السلبية في الصفحة الرابعة إلى ما هو إيجابي منها في الصفحة الثانية، وقول تلك الكلمات أو المعتقدات الإيجابية الجديدة بصوت مرتفع، لا يعد كل ذلك سوى جزء من خطة الحل الكبيرة، ويمكن أن نقول، لحسن الحظ، إنك تسير الآن على الطريق الصحيح لجعل التفكير الإيجابي حلا أعم وأشمل لمشكلاتك.

نحتاج الكذب كي نتحرر من سيطرة عواطفنا، و"نُزيف" حالتنا الذهنية كبداية للكثير مما ينبغي عمله بعد.

يجب ألا ننسى، مع كل ما سبق، أن التفكير الإيجابي لا يدوم طويلا كما الطلاء الذي يرش على الصدأ، وأن عبارة "لا مشكلة" التي تمثل ذلك التفكير يمكن ألا تصمد لأكثر من دقيقة لمن يعانون حالات الرهاب الحادة، ولكن هذه الدقيقة هي ما تحتاجه بالفعل للبدء في الاتجاه الصحيح.

يتعين عليك في هذه المرحلة أن تضيف إلى صفحتك الثانية أداتين جديدتين، تتمثل أولاهما في فكرة "تجاهلِ مشاعرك حين لا تتناغم مع أهدافك" لأنها نيرة للغاية، وتساعد في ربط خطوات العملية الأربع، وانسجامها.

تتحدث تلك الفكرة عن المشاعر الواردة في الصفحة الرابعة، وهي كل ما نختبر من مشاعر سلبية، وعن الأهداف المذكورة في الصفحة الأولى متمثلة بعبارة "لمَ يتعين علي تغيير هذا السلوك؟"، وعن أن عدم تجاهل المشاعر السلبية تلك يعني مكافأتها، وهو ما يزيد من تعقيد مشكلاتنا، ويوجب علينا العمل لوضع حد لها، وهذا ما تقوم به "عملية الخطوات الأربع" بالضبط، حيث يمكننا الاعتماد على تفكيرنا للتقدم في تطبيقها، والبدء في تجاوز المشاعر السلبية الواردة فيها عن طريق تجاهل تلك المشاعر.

يرتهن معظم الناس إلى مشاعرهم لسوء الحظ، فإن كانت مشاعرنا (السلبية المعتادة) متعارضة مع أهدافنا (الإيجابية)، وواصلنا مكافأتها، فسيتعذر إحداث التغيير المطلوب في حياتنا نتيجة العرقلة التي تسببها تلك المشاعر (المبرمجة سلبيا).

وبالرغم من أن معظمنا قد نشأ على الصدق وعدم الكذب، وحرص على الالتزام بذلك ما استطاع، فإن الكذب على أنفسنا سيكون ضروريا في هذه العملية لتجاوز مشاعرنا السلبية المقيدة، ويعد ذلك بمثابة تحد حقيقي في نظري.

يتعذر إحداث التغيير المطلوب في حياتنا نتيجة العرقلة التي تسببها تلك المشاعر (المبرمجة سلبيا).

تخيل لو كنت برفقتي في المكتب، وطلبت منك القفز على الطاولة، وإظهار الحماسة بقول التالي: "مرحى، هذا رائع جدا!"، فهل يمكن أن تشعر بالارتياح إزاء القيام بذلك؟. بالطبع لا.

ولكن لنفرض الآن أنني أعطيتك مليونا من الدولارات، وسألتك القيام بالأمر ذاته، فهل يمكن أن تشعر بارتياح أكبر إزاء القيام به؟، أعتقد ذلك. يتمثل ما حدث، في الحالة الأولى، بأنك لم تشعر برغبة في القفز على الطاولة، مما دفعك إلى القيام بما يناقض شعورك الذي ربما أوحى لك بالتالي: "ما هذا الغباء؟!، ما الذي يمكن أن يدفعني إلى القفز على هذه الطاولة، وإظهار الحماسة الزائفة؟!". سيناقض هذا التصرف حقيقة شعورك بكل تأكيد، ولن تحس بالارتياح إزاء القيام بما يناقض ذلك الشعور.

ستشعر بالكذب على نفسك كلما تصرفت بما يناقض شعورك، وبما أنك نشأت على الصدق معظم حياتك، فستكافئ شعورك بالنتيجة، وتتوقف عما تقوم به قائلا: "ما هذا الغباء؟!، سأقفز عن الطاولة حالا"، ولكن بقاءك عليها، و"تزييف" الموقف سيولد سلوكيات جديدة تقودك إلى عدم الشعور بالغباء في نهاية المطاف.

ستشعر بالكذب على نفسك كلما تصرفت بما يناقض شعورك.

نشبه في طبيعتنا إلى حد ما لعبة السيارات في مدينة الملاهي، حيث يصدمنا أحدهم من اليمين، فنذهب ذات الشمال، وتأتينا الصدمة من الخلف، فنتوجه إلى الأمام وكأننا نفتقد السيطرة بالمطلق، وعليه يمكن اعتبار عملنا في الصفحة الثانية (أو الأفكار الممكّنة) مماثلا لتزويد سياراتنا بالكوابح على أقل تقدير.

نشعر بالحزن أو السعادة في كثير من الأحيان، ونتصرف وفق شعورنا هذا، فما الذي يمثل التحدي في الشعور بالحزن، والتصرف بسعادة في الوقت ذاته؟. إنه عدم الارتياح في تصنعك السعادة أثناء حزنك، أو قفزك على الطاولة مع شعورك بسخف وغباء ذلك. كلما تصرفت بعكس ما تشعر به، كلما شعرت بالكذب على نفسك - إن بالوعي أو غيره - واستنتجت أن سلوكك خاطئ، وعدت بالتالي إلى حزنك، وهو ما يكافئ، لسوء الحظ، ويعزز مشاعرك السلبية الواردة في الصفحة الرابعة.

تتمثل الأداة الأخرى، التي يتعين عليك إضافتها إلى الصفحة الثانية، في العبارة التالية: "تتغير المشاعر آخرا".

توضح هذه الحقيقة سبب الصعوبة الكبيرة الكامنة في إحداث التغيير، وستكتشف، بينما تحاول القيام بالأمر الأخير، أن الكلمات تمثل أول وأسهل ما يمكنك العمل على تغييره، فقد كان الانتقال من المعتقدات أو الكلمات السلبية في الصفحة الرابعة إلى الإيجابي منها في الصفحة الثانية، كان أمرا بسيطا بالنسبة لك، بحيث تتمثل بقية المهمة في مجرد الانتقال السهل المماثل إلى التفكير الإيجابي لا أكثر.

تذكر على الدوام، بينما تردد كلمات الصفحة الثانية الإيجابية والمناقضة لشعورك الحقيقي في الصفحة الرابعة، تذكر على الدوام أنك لا تصدقها، وأنك تنفي وجود المشكلات مع شعورك بوجودها لأن الكلمات تتغير أولا، والمشاعر آخرا.

سترغب بشدة في مكافأة مشاعرك السلبية الواردة في الصفحة الرابعة، بينما تتقدم في خطاك وتحاول أن تتجاهل أو تقاوم تلك المشاعر. لا بد أن تستعين بالمنطق، وفهم العملية كيلا تقوم بذلك لأن المشاعر السابقة لا تتغير في التو واللحظة بل في النهاية، ويعد هذا الأمر غاية في الصعوبة لأننا اعتدنا مكافأة مشاعرنا السلبية منذ زمن طويل.

يتعين عليك الاستعانة بفهمك لحقيقة أن المشاعر تتغير آخرا، كي تحظى بدفعة ذهنية إضافية تمكنك من الصمود في مقاومة وتجاهل مشاعرك السلبية الواردة في الصفحة الرابعة، حتى تتلاشى. سيحدث ذلك بالفعل في نهاية المطاف، ويمكّنك من تبني مشاعر جديدة، وإعادة تكييف ذهنك.

يتعين عليك الاستعانة بفهمك لحقيقة أن المشاعر تتغير آخرا، كي تحظى بدفعة ذهنية إضافية تمكنك من الصمود في مقاومة وتجاهل مشاعرك السلبية الواردة في الصفحة الرابعة، حتى تتلاشى.

تذكر أنك تكون على قناعة بكل ما يرد في الصفحة الرابعة حين تبدأ "عملية الخطوات الأربع"، وهو ما يشكل السبب الرئيس لمشكلاتك، وصعوبة إحداثك التغيير. يتمثل التحدي الحقيقي التالي، بعد تحويل عبارات الصفحة الرابعة السلبية إلى ما هو إيجابي منها في الصفحة الثانية، يتمثل في إجبار أنفسنا على تصديق ما يرد في الأخيرة. إن لم نفلح في فهم كيفية تغيير الأفكار السلبية، واتخاذ الخطوات الكفيلة بذلك، فلن يعدو ما هو موجود في الصفحة الثانية أكثر من كونه تفكيرا إيجابيا، وهو ما لا يمكن أن ينجح وحده، مما يحتم عليك الالتزام به كما يرد في "عملية الخطوات الأربع" دون الانخراط بحيثياته كلية، أو تضخيم دوره المحدد في تلك العملية.

التحقق من تكييفك الجديد لذهنك

ستتمكن من التقدم بخطى حثيثة في حياتك إن أكدت على أن المعتقدات الجديدة في صفحتك الثانية حقيقية، وأن المقيدة القديمة قد ولت من غير رجعة، ولكنك ستكون بحاجة إلى معرفة الكيفية التي تؤكد بها على قبولك لمعتقداتك الجديدة، حين تبدأ تطبيق "عملية الخطوات الأربع"، فما الذي يمكن أن يعلمك في تلك الحالة بأنك لم تعد تصدق كلماتك الواردة في الصفحة الرابعة، وأنك بدأت في تصديق مثيلاتها في الصفحة الثانية؟، وكيف يمكن أن تعرف أنك صدقت أيا من

الأفكار، وتبنيتها بصورة فعلية؟. يكمن الجواب ببساطة في ما يطرأ عليك من تغير حقيقي حين تتناغم كلماتك مع مشاعرك.

إياك أن تنسى أن هدفك يتمثل في مناغمة مشاعرك مع تفكيرك الإيجابي، وستلحظ في تلك اللحظة فحسب مدى التغيير المباشر والدائم الذي يطرأ على سلوكك، ويمكنك من معرفة أنك صدقت الفكرة الفلانية، وتبنيتها فعليا.

يكمن الجواب ببساطة في ما يطرأ عليك من تغير حقيقي حين تتناغم كلماتك مع مشاعرك.

دفع المشاعر إلى التغير

يتعين علينا التركيز في هذه المرحلة على مناغمة مشاعرنا مع كلماتنا، وتتمثل طريقة القيام بذلك في العبارة التالية: "تجاهل مشاعرك حين لا تتناغم مع أهدافك". لقد بدأنا بالفعل في تجاهل مشاعرنا باستخدام الكلمات، وتتمثل الخطوة التالية في كيفية قول تلك الكلمات وكأننا نؤمن بها، وهو ما يساعدنا في "تزييف" حالتنا الذهنية.

لنفرض أنني أقف على خشبة المسرح، وأطالب أحد الرهابيين بقول عبارة "لا مشكلة" كرد على السؤال التالي: "إن وضعت عنكبوتا في يدك، فهل يمثل ذلك مشكلة؟"، فإن جاءت إجابته بالنفي، فسيشكل ذلك بداية عظيمة بالنسبة له، ولكن كيفية قوله لتلك الإجابة ستكون غاية في الأهمية. لا أخفيكم أن معظم الرهابيين يبدون كمن يتكلم من بطنه في تلك الحالة، فذهنهم لا يؤمن بما يقولونه، ويعلم أنهم لا يعنونه، وهو ما يستدعي "تزييف" حالتهم الذهنية بعض الشيء.

لا أكون في العادة على معرفة مسبقة بأي من الرهابيين الذين أصعدهم على خشبة المسرح، ولا أعرف أنهم يكذبون إلا عند ترديدهم عبارة "لا مشكلة" للمرة الأولى، بعد أن أطالبهم بقولها عن قناعة تامة بها، وهاكم كيفية القيام بذلك.

أخاطب الرهابيين بقول التالي: "سأوجه لكم سؤالا آخر، وأريدكم أن تجيبوا مجددا بعبارة (لا مشكلة)"، وأكرر ذلك كي أضمن استيعابهم الدرس، ثم أقول لهم، بينما أمسك أيديهم، وكأنني أعدها لالتقاط شيء ما: "سأقوم خلال لحظة بوضع مليون من الدولارات في أيديكم، فهل يمثل ذلك مشكلة؟"، فيجيبونني على الدوام بالنفي، ويعنون ذلك حقا، وتكون طريقة قولهم لتلك الإجابة، ولغة أجسادهم متناغمة معها.

يتمثل هدفي التالي في دفعهم لقول عبارة "لا مشكلة" فيما يخص العنكبوت كما في حالة الدولارات بالضبط. أتبع في تلك المرحلة خطوات تقدمية في التعامل معهم عبر إطلاق العنكبوت باتجاه أيديهم ليلمسها ما إن أشعر بأنهم قادرون على قول عبارة "لا مشكلة" مع قناعتهم التامة بها، وبما أن الاستفاضة في شرح ذلك تستغرق بعض الوقت، و"عكس" حالات الرهاب لا يمثل موضوعنا الرئيس، فسأتجنب الخوض في بعض الخطوات الإضافية التي أتبعها مع هؤلاء الرهابيين.

لا يمكن القيام بأية خطوة مادية وملموسة من قبل أولئك المرضى دون إيعاز من جهازهم العصبي، ولن يستطيعوا الشروع بمحاولة لمس العنكبوت الحقيقي، ما لم ينجحوا في لمس نظيره الوهمي عبر ذلك الجهاز.

سأضرب المثال التالي لتوضيح ما عنيته بالعبارة الأخيرة: لو افترضنا أنني قلت العبارة التالية لأولئك الرهابيين: "سنتخيل الآن أننا نلمس العنكبوت، فهل يمثل ذلك مشكلة؟"، فلن يكون الأخيرون على استعداد حقيقي للقيام بذلك إن واجهوا صعوبة في قول عبارة "لا مشكلة"، ردا على السؤال السابق، وهذا ما يدفعني بالضبط لمواصلة العمل على تطويع أجهزتهم العصبية حتى أرى ما يفيد بأنهم أصبحوا مستعدين للقيام بالخطوة التالية.

أشن هجوما لفظيا على أولئك الرهابيين لاختبار قدرتهم على الصمود، بمجرد الوصول إلى المرحلة التي تبدو معها جميع العبارات الإيجابية الواردة في صفحتهم الثانية مقبولة، بل وعظيمة بالنسبة لهم. لنفرض على سبيل المثال أننا نلعب كرة القدم ونشكل (الفريق أ) بموازاة (الفريق ب)، وأنك تنجح في التخفي والتسلل إلى

اجتماع الفريق الأخير لمعرفة خطته في المباراة القادمة، والعودة بتلك الخطة إلى فريقنا، فما الفائدة التي ستحصل عليها من ذلك؟. إنها لعظيمة بالطبع لأنها تتمثل في التخطيط للفوز!.

تقدم "عملية الخطوات الأربع" الفائدة ذاتها، وتساعد في معرفة ما يفكر به خصومك، وما ينوون القيام به. من الممكن أن يعتبر ذلك غشا في مثال كرة القدم، ولكن الأخير يوضح كيفية قيامك بالغش أو الخداع للتقدم في "عملية الخطوات الأربع"، ويوقف شعورك بالذنب حيال خداع خصومك، بمجرد معرفة هويتهم المتمثلة في الأفكار السلبية الواردة في صفحتك الرابعة.

يتعين عليك الخداع أو الغش للتقدم في "عملية الخطوات الأربع".

سأعدُّ الرهابيين الآن لتلقي الهجوم، وأواجههم بكل الأفكار السلبية الواردة في صفحتهم الرابعة بشكل استفزازي: "ها ها ها، ستزحف العناكب عليكم، وستضطركم للصراخ والهرب بعيدا!". تتمثل الغاية من ذلك في دفعهم لصد هجومي، بل وحتى مقاطعتي كيلا تشغل أفكار الصفحة الرابعة أي حيز من تفكيرهم.

يتعين على أولئك الرهابيين الإجابة بقول التالي: "حسنا، ما الذي سيحدث إن زحفت العناكب علينا؟!، لن نصرخ أو نهرب لأنها غير مؤذية، ولأننا نملك السيطرة". سيساعدهم ذلك في تهيئة أذهانهم لصد الهجوم الوشيك من قبل الأفكار السلبية التي وردت في صفحتهم الرابعة، ورافقتهم لعقود طويلة. سيقع ذلك الهجوم الداخلي لا محالة حين يحاولون المضي قدما، وتجاوز تلك الأفكار مما يوجب إعدادهم للتعامل معه - دون استخدام عناكب حقيقية في تلك المرحلة - كي يتمكنوا من صده، بل وشن هجوم مضاد على الأفكار السلبية، والتافهة، والمقيدة في صفحتهم الرابعة.

لا بد من تدريب أولئك المرضى على مهاجمة أفكارهم - قبل أن تقوم بمهاجمتهم - بشكل مدروس ومنضبط، ودون وجود أية عناكب حقيقية، كيلا تجتاح أفكار الصفحة الرابعة تفكيرهم، وتجبرهم على مكافأتها بسرعة (إن لم يكن على

الفور)، وتمنعهم من إحراز أي تقدم في حياتهم. لن يتم إحداث التغيير الحقيقي والمؤكد إلا عند مقاومة الرهابي بضراوة، وبشكل لفظي، لما يوجد في صفحته الرابعة لمصلحة الثانية.

يتمثل ما ينبغي العمل عليه تاليا، في الكثير من الحالات، بمعرفة ما يجب عمله لإطالة أمد التغيير، وقد سمعت لسنوات أن تغيير أية عادة يتطلب واحدا وعشرين يوما، وأجزم بسخف تلك المقولة، مع جهلي بقائلها، لأنها تعني، إن صحت، أن بمقدور الجميع تغيير كل ما يودونه خلال واحد وعشرين يوما من التدريب البسيط فحسب، بينما يختلف كل فرد عن الآخر، ويمكن لبعض الناس أن يغيروا عاداتهم خلال دقائق معدودات. لا أبالغ إن قلت إنني أمكن الناس من "عكس" حالات رهابهم طويلة الأمد، خلال ساعة من الزمن لا أكثر، ولو افترضنا مثلا أنك لم توضب سريرك من قبل، ورغبت القيام بذلك، وجعله عادة بالنسبة لك، فلربما أمكنك تذكير نفسك بفعل ذلك يوميا لمدة ثلاثة أسابيع كي تحقق مرادك، ولكن ماذا لو كانت مشكلاتك أكبر من ذلك، أو أنك لا تريد تكريس ثلاثة أسابيع كاملة من حياتك للقيام بتغيير كبير ما، مع التزامك بإحداثه؟. يمكن في تلك الحالة أن تفيدك بعض الأدوات (كعملية الخطوات الأربع) في إحداث التغييرات الكبيرة والدائمة خلال ما لا يذكر من الوقت.

يتمثل النجاح المطلق في إحداث التغييرات الدائمة، ولا بد أن جميعنا قد سمع "بأعراض حمية اليويو" حين نخفض أوزاننا، ونحقق نتائج قصيرة الأمد، ثم نرتد إلى ما كنا عليه، عاليا فسافلا، وهكذا دواليك. تظهر هذه المشكلة بأوضح صورها في الحميات، والعلاقات، والأمور المالية، وستساعد الصفحة الثالثة في إيجاد حل لها. يكمن أحد أسباب صعوبة الوصول إلى نتائج دائمة في تركيزنا المتواصل على تغيير نتائجنا، وقد يبدو ذلك منطقيا، ولكنه لا يمنحنا إلا ما هو مؤقت من التغيير، إن منحنا إياه بالأصل. يحدث التغيير المؤقت حين لا نأخذ الوقت الكافي لتعيين عملية التفكير المحدودة، أو العمليات المسببة للنتائج المحدودة على حد سواء. يتوجب

علينا، إن توخينا التغيير الدائم، أن نغير عملية تفكيرنا أولا، ولا تنسوا أن لكل فكرة نعمل وفقها نتيجة، وبينما يتحقق ذلك عبر "عملية الخطوات الأربع"، ينبغي علينا الحرص على إطالة أمد التغيير وثباته.

يتمثل النجاح المطلق في إحداث التغييرات الدائمة، ولا بد أن جميعنا قد سمع "بأعراض حمية اليويو".

الخطوة الرابعة: تثبِّتُ صفحتك الثالثة التغيير، وتطيل أمده

يتعين عليك البدء بتثبيت ما ورد في صفحتك الثالثة (من مشاعر وتجارب إيجابية جديدة). تمثل الصفحة السابقة، للعديد من الناس، النقيض التام للقديم والسلبي من تلك المشاعر والتجارب، ويمكن تشبيه ذلك بمن تتعرض سيارته الجديدة لانبعاجة ما، ولا يتحدث أو يركز سوى على الأخيرة، حين يركب تلك السيارة، متناسيا كل ما فيها من حداثة وميزات. يمكن للمشاعر والتجارب السلبية، لسوء الحظ، أن تكبت أيا من المشاعر الإيجابية التي تملكتنا في الماضي، مما يجعلنا نعيشه باستمرار، ويتمثل هدفنا الرئيس الآن في عكس ذلك كلية، والسماح للمشاعر والتجارب الإيجابية بكبت السلبية منها.

يتوجب عليك كتابة المشاعر والتجارب الإيجابية لأهمية ذلك، بالنظر إلى أن عجزك عن التركيز الدائم والمحدد عليها سيمنح الغلبة لما يناقضها، وأن بناءها الواحدة تلو الأخرى سيساعدك في كبت المشاعر السلبية القديمة في الصفحة الرابعة.

يتمثل أحد ما أتبعه من طرق "لعكس" حالات الرهاب، بمجرد إقناعي المريض بلمس العنكبوت الوهمي، في تدريب جهازه العصبي على توجيه إجابته بصورة معينة عبر الإشارة إلى ذلك العنكبوت، وقول التالي: "سأقوم خلال لحظات بأخذ إصبعك، ووضعه على العنكبوت الحقيقي، وستقول ما إن يحدث ذلك إن ملمسه (ناعم للغاية)".

يتمثل هدفنا الرئيس الآن في عكس ذلك كلية، والسماح للمشاعر والتجارب الإيجابية بكبت السلبية منها.

أقوم بعد ذلك بأخذ إصبع المريض، ووضعه برقة على راحة يدي (أو العنكبوت الوهمي)، مع التأكيد على أن الحقيقي سيحل محلها قريبا، ولا يلبث المريض أن يقول، ما إن يلمس العنكبوت الوهمي المتمثل في راحة يدي: "عجبا، إن ملمسه ناعم للغاية"، فهل يكذب الأخير في تلك الحالة؟. إنه يفعل دون أدنى شك بالنظر إلى الطريقة التي يتحدث بها، ولكن إتقانه ذلك سيمكنه من القيام بالخطوة الحقيقية التالية.

لقد آن الأوان للمس العنكبوت الحقيقي، وها أنا ذا أساعد المريض على مد يده، ولمس العنكبوت - وإن كان بتحفظ - وقول ما مرنته عليه سابقا: "عجبا، إن ملمسه ناعم للغاية". يتمثل الرد المباشر لمعظم الرهابيين، ما إن يقوموا بذلك، في النظر إلي، والإقرار بأن ملمسه كان ناعما بالفعل، دون أن ألقنهم ذلك، مما يدل على أنهم يصدقون كلماتهم هذه المرة، ويؤمنون بمعانيها الجديدة عبر التجربة الحقيقية التي خاضوها للتو.

لا بد أن تزخر صفحتك الثالثة بالتجارب الإيجابية والمدركات الجديدة كي تنجح في تطبيق "عملية الخطوات الأربع"، وتثبيت أفكارك الجديدة محل القديمة منها. يتعين عليك، بينما تواصل العمل على إحداث التغيير، وقبل أن تواجه أية تجارب مماثلة إضافية، يتعين عليك النظر باستمرار إلى الصفحة الثالثة، وتدوين ما يرد فيها من تجارب إيجابية، وعواطف، ومشاعر كي تبقى جميعها ماثلة في مخيلتك، وتتمكن من إحيائها - إن قرأت الصفحة بعد أشهر على سبيل المثال - لا مجرد استذكارها، واستخدامها للمضي قدما. لا بأس من تضمين صفحتك الثالثة بعض الأفكار السلبية إن حرصت على الخروج بما هو إيجابي من النتائج فحسب، كما لا أرى ضيرا في أن تكتب العبارة التالية: "يجب علي الاعتراف بأنني كنت أجبر نفسي على تنفيذ ما هو وارد في الصفحة الثانية، مع كل ما كنت أشعر به من عدم ارتياح، ولكنني نفذته بالفعل، وقد كان رائعا، ومثيرا للبهجة".

لا بد أن تزخر صفحتك الثالثة بالتجارب الإيجابية والمدركات الجديدة كي تنجح في تطبيق "عملية الخطوات الأربع"، وتثبيت أفكارك الجديدة محل القديمة منها.

لا ضير مجددا في تسجيل الحقيقة المتمثلة بأن تلك المشاعر أو الأفكار سلبية لأنها تمكّنك بصورة أكبر، في بعض الأحيان، بالنظر إلى توضيحها التباين بين سلوكياتك القديمة والحديثة، ومقدار ما استطعت تجاوزه من سلبيات الأفكار والمعتقدات.

أربع خطوات في أربع صفحات... فلتجعل الأخيرة ثلاثا

يجادل البعض على أن أكبر التحديات التي يمكن أن يواجهها المرء تتمثل في حالات الرهاب الحادة والمتجذرة، بالنظر إلى القوة الهائلة للأفكار اللاعقلانية الناتجة عنها، وسيطرة الأخيرة على حياة المريض، وتدمير معظم، إن لم نقل كافة، جوانبها (تذكر أن حالات الرهاب لا تمثل سوى أسوأ الأمثلة هنا، وأن "عملية الخطوات الأربع" يمكن أن تطبق على أي من السلوكيات التي تود تغييرها). يشكل استخدام تلك العملية "لعكس" حالات الرهاب مثالا ساطعا على أن بمقدور أي كان، إن استخدم الأدوات الصحيحة بالشكل الصحيح (مع الاستعانة بالمدربين في الحالات المستعصية)، بمقدوره إعادة تكييف حالته الذهنية، وتجاوز أي من عمليات التفكير السلبية، أو العقبات، أو المشكلات الكبيرة في حياته. ستطلع لاحقا في هذا الكتاب على المزيد من السبل الكفيلة بتطبيق تلك العملية على مشكلاتك وتحدياتك الخاصة.

أخيرا، تدفعني إحدى الأدوات البسيطة في "عملية الخطوات الأربع" إلى الابتسام على الدوام، ويمكنني توضيح ذلك بالتالي: "عد إلى عبارة (تتغير المشاعر آخرا) في صفحتك الثانية، بعد أن تنهي العمل على الخطوات الأربع كافة، وتطلّع على صفحتك الرابعة مجددا، فإن وجدت أن مشاعرك قد تغيرت بالفعل، وأن العملية قد أتت أكلها، فتخلص من الصفحة الرابعة بكل بساطة!".

*****

• الخلاصة

- يمكنك استخدام "عملية الخطوات الأربع" في حياتك الشخصية والعملية لإخضاع ظروفك، والنتائج التي تخرج بها.
- تعد "عملية الخطوات الأربع" وسيلة لإعادة تكييف ذهنك.
- تمثل كل خطوة من خطوات العملية بصفحة مقابلة لها، ولكن لا ضرورة لإعداد الصفحات وفق ترتيب استخدامها.
- تهدف الخطوة الأولى للبحث عما يتعين تغييره من سلوكيات سلبية، والسبب الموجب لذلك التغيير.
- تقع الخطوة الثانية في الصفحة الرابعة، وتتمثل بتعداد الأفكار والمعتقدات المُقيدة لك.
- تتمثل الخطوة الثالثة بإعداد صفحتك الثانية بما تتضمنه من أفكار ومعتقدات ممكّنة، ومناقضة لمثيلاتها المقيدة.
- لا تحتاج بالضرورة إلى تصديق الأفكار التي تدونها في صفحتك الثانية (وهي الممكّنة والمُساعدة على تجاوز مثيلاتها المقيدة لك راهنا في الصفحة الرابعة)، بل مجرد تعيينها وتحديدها كي تتبناها فيما بعد.
- لا بد أن تتسم الأفكار والمعتقدات الجديدة الممكّنة بالمنطقية، حتى لو افتقدت المُقيدة لها.
- تذكر على الدوام، بينما تعمل على تبني معتقداتك الجديدة، أن المشاعر تتغير آخرا.
- تتمثل الخطوة الرابعة في إعداد صفحتك الثالثة، وتعداد الأشياء الإيجابية التي اختبرتها حديثا بعد تطوير أفكارك الجديدة.
- تخلص من الصفحة الرابعة، بمجرد تغيير مشاعرك بصورة تامة، إلى ما استجد منها في الصفحة الثانية.





الفصـ 14 ــل

الشعور هو الاعتقاد

أود استهلال هذا الفصل بإطلاعكم على بعض الحقائق المباشرة حول العواطف: أولا، من الطبيعي أن تقادوا من قبل عواطفكم. ثانيا، تتمتع العواطف بالقوة التي تمكنها، وهو ما يحصل بالفعل في كثير من الحالات، من دفع سلوكنا نحو ما هو متناغم من النتائج مع معتقداتنا. ثالثا، يمكن لمعظم الناس - مع التدريب المناسب، والتحلي بنفاذ البصيرة - أن يستخدموا فكرهم لإخضاع عواطفهم، وتحويلها إلى أدوات موجهة تساعدهم في بلوغ أهدافهم. لا بد أن نبدأ بفهم أصول عواطفنا كي نتمكن من فهمها بحد ذاتها، وإدراك كيفية التحكم بها عوضا عن تركها تتحكم بنا.

يقاد جميعنا من قبل مشاعرهم بشكل طبيعي لأن ما نشعره يأتي في العادة كنتيجة لما نعتقد به، ناهيك عن أن معتقداتنا، مقرونة بمشاعرنا (عواطفنا)، هي ما يشكل واقعنا في نهاية المطاف، فإن شعرنا بالخوف أو الحزن مثلا، فسنتصرف بما يعبر عنهما، وهكذا دواليك. لا شك أن العديد منكم يعرف في عمله من يعتقدون أن الآخرين لا يحبونهم، أو يسعون للنيل منهم على الدوام، وحتى لو لم يكن اعتقادهم ذلك واقعيا في بداية الأمر، فإنه سيدفع الناس إلى عدم محبتهم بالفعل في النهاية نتيجة سلوكهم الدفاعي المتواصل، وتصديهم للمؤامرات الوهمية في ذهنهم بالنظر إلى أن عواطفهم تقود أفعالهم، وتوجد واقعها السلبي.

يتمثل جزء كبير من عملية استخدام عواطفنا ومشاعرنا كأدوات في القيام بتمرينات تمكننا من إدراكها على نحو خاص. عادة ما أقول لمستشيريَّ، في جلساتي

المباشرة معهم، إنهم سيشعرون وكأنهم "يسيرون على قشر البيض" لفترة من الزمن بالنظر إلى إدراكهم لعواطفهم، وكيفية تأثير العوامل البيئية المحيطة في استجاباتهم العاطفية. اعتاد الناس بطبيعتهم الاستجابة لما يحيط بهم من مؤثرات، وربط عواطفهم بها دون أن تنتج الأخيرة عن قراراتهم الواعية بالاستجابة بصورة محددة، وقد يشعر المرء بغرابة حين يحاول إدراك عواطفه في بداية الأمر، ولكن ذلك يشكل خطوة حاسمة أولية نحو السيطرة عليها.

اعتاد الناس بطبيعتهم الاستجابة لما يحيط بهم من مؤثرات، وربط عواطفهم بها.

يمكن، لسوء الحظ، أن تقودنا مشاعرنا في بعض الأحيان (للتصرف أو الاستجابة) بشكل خاطئ، وقد ذكرت في السابق أن معظم الناس يرتهنون لمشاعرهم، وهو ما يعد أمرا سيئا إن لم تكن مشاعرنا متناغمة مع أهدافنا، وكافأنا تلك المشاعر فيما بعد. لا يجب أن ننسى أن أهدافنا تحدد فكريا في العادة (كما يفترض بها)، وأن مكافأتنا للمشاعر المغايرة لها تحول دون بلوغنا إياها. لو افترضنا أن مشاعرنا تنسجم على الدوام مع أهدافنا، وأننا نكافئ تلك المشاعر، فسنتمكن من تحقيق ما لا يصدق من الإنجازات، ناهيك عما سيتملكنا من شعور رائع على الدوام!، وبالرغم من أن العواطف لا تسير وفق ذلك تلقائيا، فمن الممكن أن ندرك مشاعرنا على أقل تقدير، ونختار استبقاء ما نحبه منها ومكافأته، وتجاهل أو نبذ المشاعر المغايرة لأهدافنا لمصلحة الأكثر إيجابية وإنتاجية منها.

إن لم تبذل جهودا واعية لوقف المكافأة الفطرية لأي من مشاعرك أو استجاباتك الطبيعية التلقائية الناشئة عن العوامل البيئية المحيطة، وخضعت على الدوام لتلك المشاعر، فستصبح عبدا لكل ما هو سلبي وإيجابي منها حتى مماتك، مع كل ما يمثله ذلك من سوء، ولن تتمكن بأي من الأحوال من امتلاك السيطرة العاطفية التي تمكنك من النجاح في حياتك.

ستجد الكثير من الصعوبة، عند بدء العمل على إدراك عواطفك، لأننا نختبر الكثير مما هو مختلف منها يوميا، ويمكن للناس في الحقيقة اختبار آلاف العواطف التي يكون معظمها بسيطا، ويمر في لحظات، بينما تستهلك البقية ما هو أكبر من وقتهم واهتمامهم. يتمثل أحد التمارين - الذي أعتقد بقدرته على إقناع الناس بتلك الحقيقة - في تدوين عواطفهم، وتتبعها ليوم واحد فقط. ستفاجئ إن علمت أن معظمهم سيكتب ما بين عشر إلى عشرين عاطفة، في الوقت الذي يمكن أن يكونوا قد اختبروا المئات منها، فجرب ذلك بنفسك لتحصي ما يمكنك تمييزه من عواطفك.

لا يمكنك الزعم بامتلاك السيطرة العاطفية ما دمت خاضعا على الدوام لتأثير مشاعرك.

خذ بعض الدقائق الإضافية الأخرى، بعد إكمال التمرين، لمراجعة لائحة عواطفك، واختيار ما تود اختباره مجددا منها، واكتب حرفي "مج" (كأول حرفين من كلمة مجددا) في الهامش المقابل لكل من تلك العواطف، وحرفي "من" مقابل كل ما تعتقد أنه (منتج) من العواطف التي اختبرتها. ستجد فرقا كبيرا في تلك الحالة بين نوعي العواطف هذين (لا تنس أن العواطف لا تحتاج أن تكون إيجابية بالضرورة كي تكون منتجة). قم أخيرا بكتابة حرفي "سل" (سلبي) في الهامش المقابل لكل ما لا ينتمي لهذين النوعين من العواطف، وإن وجدت من الأخيرة ما هو منتج وسلبي في الوقت ذاته، فاكتب ("من" و"سل") "للدلالة عليها، ولكن أحط الحرفين الممثلين للصفة الطاغية على الأخرى (من إنتاجية أو سلبية) في تلك العواطف بدائرة. يعود السبب في ذلك إلى أنك لا تريد بالضرورة أن تتجنب أو تتخلص من العواطف التي تساعدك في بلوغ أهدافك، مع أنها يمكن أن تكون سلبية إلى حد ما، بل بالأحرى تتبعها وتقييمها.

لنفرض، على سبيل المثال، أنك دونت العواطف التالية: الغضب، الاستياء، الحماسة، الاطمئنان، الألم، السعادة، الرضا، التحدي، الخوف، الإجهاد، التحفيز،

الرفض، والاندفاع. لو سئلوا عما هو منتج من تلك العواطف، فلن يضمنها معظم الناس الخوف، أو الغضب، أو الإجهاد، أو الرفض، ولكن الحقيقة تكمن في أن تلك العواطف يمكن أن تكون منتجة، مع كل ما تبدو عليه من سلبية، ومع أن ذلك يعتمد بالتأكيد على طبيعة الموقف وأهدافك، إلا أن تلك العواطف يمكن أن تُطور بما يجعلها مُمَكِّنة.

لو اخترنا الاستجابة لتلك العواطف عن طريق الاستسلام لها (مكافأتها بشكل سلبي)، فلن تصبح منتجة في تلك الحالة، ولكن استخدامها بشكل تحفيزي يمكننا في الكثير من الأحيان من المضي قدما، وإحداث التغيير المنشود بما يجنبنا اختبارها ثانية. عندما يماطل الناس، على سبيل المثال، في القيام بأمر ما، فإنهم يستمتعون بأي من المشاعر الإيجابية التي تتملكهم لحظة التقاعس، عوضا عن بذل ما لا يفضلونه من جهد بغية إتمام ذلك الأمر. لا شك أن تأجيل العمل يسبب الألم في نهاية المطاف، ولكن المماطلين يواصلون القيام بذلك إلى أن تتضخم مشاعرهم السلبية في المستقبل المنظور، مما يدفعهم بكل بساطة إلى ترك كل ما يعملون عليه، والالتفات إلى عملهم المؤجل على الفور. لو تعلم أولئك اختبار ذلك الألم قبل شهر أو حتى أسبوع من الموعد المحدد لإنجاز أعمالهم المؤجلة - عبر غمر أنفسهم في مشاعرهم السلبية المستقبلية قبل أن تتملكهم بالفعل - لاستطاعوا التوقف عن مماطلتهم المعهودة بكل تأكيد.

عندما يماطل الناس في القيام بأمر ما، فإنهم يستمتعون بأي من المشاعر الإيجابية التي تتملكهم لحظة التقاعس، عوضا عن بذل ما لا يفضلونه من جهد بغية إتمام ذلك الأمر.

يحتاج المماطلون الشعور بالألم في المستقبل المنظور، قبل التحرك لإنجاز أعمالهم المؤجلة، مع أن ذلك يتم في وقت متأخر أحيانا بالنسبة للموعد المضروب لإنجازها. يعد أولئك الأشخاص عبيدا لمشاعرهم بحق، ولا يكفي أن يحولوا التركيز

عن مشاعرهم الإيجابية في لحظة تقاعسهم إلى ما سوف يختبرونه من آلام لاحقة نتيجة مماطلتهم، بل ينبغي عليهم أن يغمروا أنفسهم، بغية الخروج من تلك الورطة، في مشاعرهم السلبية المستقبلية، والقيام بذلك قبل فترة طويلة من تملكها إياهم بالفعل، والتركيز على كل ما سيختبرونه من أمور ومشاعر سلبية في المستقبل المنظور.

يتعين على المماطلين أن يغمروا أنفسهم في مشاعرهم السلبية المستقبلية، والقيام بذلك قبل فترة طويلة من تملكها إياهم بالفعل.

لقد شرحت بالفعل كيفية عجز الجهاز العصبي عن تمييز الفرق بين الحقيقة والخيال، وتوضح هذه الفكرة السبب الذي يجعل تخيل الآلام المستقبلية، بأقصى قدر ممكن، معينا للمماطلين على القيام بأمورهم في مواقيتها.

سأطلعكم الآن على عملية التفكير التي أستخدمها كي أخضع مشاعري، وأحولها إلى أداة تمكنني من التحرك الدائم لبلوغ أهدافي. ستكتشفون أن أحد مفاتيح هذا التمرين تكمن في التوقف والتفكير، على النقيض من التمثل بسيارة مدينة الملاهي تلك التي تتجه أينما صدمها الآخرون. عندما أفكر بأي من الأشياء التي أعلم حاجتي للقيام بها، مع افتقادي الرغبة لذلك، فإنني أفكر على الفور بعواقب عدم إنجازها. لم يكن ذلك يحدث تلقائيا بالنسبة لي حتى دربت نفسي على عملية التفكير هذه (التي لا تشكل في الحقيقة سوى البداية لوجود المزيد)، ولا ينبغي علي التركيز على العواقب فحسب، بل أن أتخيل وأحاول الشعور بالألم، أو اختبار ما يمكن أن أشعر به في النهاية، ويدفعني للنهوض وإنجاز العمل.

إنه ذاك الشعور الذي نختبره بصورة طبيعية تلقائية - حين نماطل وننتظر لفترة طويلة إلى أن يحركنا في النهاية - ونختار تبنيه قبل فوات الأوان كوسيلة لتحفيز الذات. كلما أجلنا تبني ذلك الشعور، كلما ماطلنا في إنجاز أعمالنا، فقم بالتركيز على الآلام المستقبلية، واجلبها إلى حاضرك، وأفسح المجال لجهازك العصبي كي يستجيب لها كما لو كنت تتعرض لها بالفعل.

كلما أجلنا تبني ذلك الشعور، كلما ماطلنا في إنجاز أعمالنا.

عندما يعمل الأهل على تذكير أبنائهم بالألم الناتج عن معاقبتهم في السابق، فإنهم يدفعونهم إلى الإنصات والاستجابة بسرعة أكبر إلى مطالبهم. لا بد أن تكونوا قد سمعتم من قبل أيا من الوالدين الذين يسألون أطفالهم القيام بشيء معين، فما يكون من الأخيرين إلا النظر إليهم، وتجاهلهم بكل بساطة، فيرفع الوالدون أصواتهم نتيجة لذلك دون جدوى، ثم يبدؤون العد قائلين: "لا ترغمنا على بدء العد، ونفذ ما طلبناه منك، واحد...". فلا يستجيب الطفل، ثم ينتقلون إلى الرقم "اثنين"، فلا يستجيب الطفل أيضا. يمكن في الحقيقة أن يستغل بعض الوالدين الفرصة لتلقين أطفالهم الكسور قائلين: "اثنان ونصف... ثلاثة إلا ربع، وهكذا دواليك".

عادة ما يستجيب الأبناء أخيرا عند وصول والديهم في العد إلى ما بين الرقمين السابقين، ويستمعون إليهما بعد فترة انتظار طويلة، مما يزعج الطرفين اللذين كان بمقدورهما تجنب هذا الموقف بسهولة.

* **معلومة مفيدة: (يساعد تبني الإدراك السليم على تطوير الموقف السليم).**

لو فكرنا بما حدث للحظة سنجد أن الطفل لم يستجب لوالديه منذ الأمر الأول لعلمه بعدم جديتهما، أو إنزالهما لأي عقاب بحقه، مما أبعد عنه الشعور بألم ذلك العقاب ذهنيا لأنه برمج من قبل والديه على عدم الاستجابة لهما حتى يبدأا العد.

وهكذا يبدأ الوالدان في العد، ويبقى الطفل على حاله لعلمه أن التعنيف أو العقاب الحقيقي لا يحدث حتى يصلا إلى ما بين "الاثنين والنصف، والثلاثة إلا ربع". يستجيب الطفل عند ذلك لأنه برمج على تلقي العقاب إن لم ينفذ طلب والديه عند وصولهما في العد إلى ما بين الرقمين السابقين، ولأنه تخيل وشعر بالألم ذهنيا نتيجة التجارب السابقة التي عوقب خلالها قبل الوصول إلى الرقم "ثلاثة" بلحظات.

يقول الآباء في بعض الأحيان ما يلي: "إن لم تنفذ ما طلبته منك فسأضربك على مؤخرتك"، أو يذكرون أنواعا أخرى من العقوبات، وقد يومئ الأطفال برؤوسهم

في تلك الحالة دون الإنصات فعليا لما يقوله آباؤهم. لا يعد تفكير الطفل في العواقب محفزا كقدرته على الشعور بها، لأن المشاعر هي ما يتحكم بنا في كثير من الأحيان.

دعوني أخبركم بالمثال الحي والنموذجي التالي: كنت جالسا في المقعد الخلفي لسيارة أحد الأصدقاء وراء زوجه التي كانت تشغل المقعد الأمامي، وقد جلس طفله البالغ من العمر خمس سنوات إلي يساري. لم يكن ذلك الطفل يختلف عن غيره من الأطفال، حيث بدأ بفعل ما أزعج والده بعد أن أمضينا بضع ساعات في السيارة، مما دفع الأخير لمخاطبته قائلا: "إن لم تتوقف عن القيام بذلك فسأضربك على مؤخرتك". تجاهل الطفل تحذير والده تماما، فأعاد الأخير الكرة قائلا: "أخبرتك بالتوقف عن ذلك، فهل تريد أن أضربك على مؤخرتك؟". لم يحرك الطفل ساكنا أيضا.

لا يعد تفكير الطفل في العواقب محفزا كقدرته على الشعور بها، لأن المشاعر هي ما يتحكم بنا في كثير من الأحيان.

انحنيت باتجاه الطفل في تلك اللحظة، وقلت له: "ألا تدرك أن والدك سيضربك على مؤخرتك إن لم تنفذ ما طلبه منك؟"، فابتسم قائلا: "بلى"، فما كان مني إلا سؤاله: "إذا لم لا تفعل؟"، فأجاب بمنتهى الذكاء قائلا: "لأنني نسيت الألم".

لقد ذكره والده "بالتفكير" بالضرب على مؤخرته فحسب حين قال له: "إن لم تتوقف عن القيام بذلك فسأضربك على مؤخرتك"، ولو ذكره عوضا عن ذلك "بالشعور" بالألم الناتج عن ضربه في السابق لكان أطاعه فورا. يمكن تذكير الطفل بذلك الشعور عن طريق الالتفات نحو الخلف حيث يجلس الطفل، ورمقه بنظرة جدية، ثم رفع اليد بالجدية ذاتها في دلالة على إمكانية حدوث الأسوأ، وتعرض الطفل للألم الناتج عما يمكن أن ينزل به من عقاب إن، لم يستجب لما يطلب منه. لو قام الأب بإيجاد حالة تدفع الطفل إلى تذكر الشعور بالألم حالما طلب منه القيام بشيء ما، فلن ينتظر الأخير على الأرجح حتى بدء العد.

يفسـر ما سبق سبب تكرارنا السلوك السلبي ذاته مع علمنا بعدم خروج نتائجه بأفضل ما يصب في مصلحتنا، وتعهدنا عدم القيام به مجددا. عادة ما يفعل الناس ذلك فيما يخص الحميات، والعلاقات، والأمور المالية، حيث يدخل بعضهم مثلا في علاقات فاشلة أو غير مرغوبة بالنسبة لهم، ثم ينهونها في نهاية المطاف مع التعهد بعدم الخوض في غمار مثيلاتها مجددا، ثم لا يلبثون خرق تعهدهم هذا بعد ستة أشهر أو نحو ذلك.

يشعر الناس في مثال العلاقات هذا بذروة الألم عند انفصالهم عن شركائهم، ويستحضرون ذلك الشعور لفترة من الزمن، ويتبنون النمط التالي من التفكير في تلك الفترة: "لقد انتهت هذه العلاقة من حياتي".

لا يلبث أولئك، بعد مضي تلك الفترة، في استحضار ما تعرضوا له من ألم دون تذكير أنفسهم "بالشعور" به مجددا. لا شك أن نسيان هذا النوع من الآلام يشكل جزءا مهما من عملية الشفاء الطبيعية، ولكن عدم تذكر الأوجه المختلفة من العلاقات السلبية السابقة (وبخاصة المؤلمة منها) سيدفع الناس إلى تكرار تلك العلاقات مجددا، وهو ما يدخلهم في حلقة مفرغة.

لا شك أن نسيان هذا النوع من الآلام يشكل جزءا مهما من عملية الشفاء الطبيعية، ولكن عدم تذكر الأوجه المختلفة من العلاقات السلبية السابقة (وبخاصة المؤلمة منها) سيدفع الناس إلى تكرار تلك العلاقات مجددا.

إن علق المرء في شرك هذه الحالة، وقرر الخروج منها، فسيتعين عليه تذكير نفسه "بالشعور" بالألم الذي يمنعه من تكرار علاقاته السلبية مجددا، ولا بد أن يبدأ باستذكار ذلك الألم بكل تفاصيله بمجرد تفكيره بالانخراط في تلك العلاقات مجددا، وينبغي عليه منع ما يمكن أن يعرقل عملية التذكر تلك، علاوة على استحضار كل تفاصيل آلامه السابقة حتى وصولها الذروة خلال فترة الانفصال. لو استطاع المرء القيام بذلك متى أراد فسيخرج من تلك الحالة بكل تأكيد.

إن علق المرء في شرك هذه الحالة، وقرر الخروج منها، فسيتعين عليه تذكير نفسه "بالشعور" بالألم الذي يمنعه من تكرار علاقاته السلبية مجددا.

يقول الناس في بعض الأحيان، حين أصف لهم طريقة استحضار العواطف القوية هذه، اعتمادا على ما اختبروه من مشاعر سلبية جياشة في الماضي، يقولون إنهم لا يتخيلون قدرتهم على القيام بذلك، أو استحضار ما يتمتع بالقوة الكافية من العواطف لإحداث تغيير مؤثر في سلوكهم، ولكنني واثق من أن معظمهم يقوم بذلك بالفعل بصورة تلقائية، ودون رغبة منهم بالضرورة.

لنفرض أنك مررت بموقف معين منذ عشر سنوات، مما سبب لك شعورا عميقا بالعداء أو الامتعاض من أحدهم، وإن كان قريبك أو صديقك على سبيل المثال، وأن ذلك الشعور ما زال يتملكك بقوة، بالرغم من عدم رؤيتك لذلك الشخص ثانية منذ حدوث ذلك الموقف - وبعد مضي كل تلك الفترة - وأن لا أحد منكما يكترث لإصلاح ذات البين.

لو افترضنا ثانية أنك شاهدته بالصدفة، فلا يوجد أدنى شك بأن العواطف السلبية ذاتها التي تملكتك وإياه منذ عشر سنوات سوف تستثار مجددا، بل وربما تدفعك لقتاله على الفور. نجد، بالنظر إلى ما سبق، أن تلك المشاعر بقيت خارج حياتك لعشر سنوات، ولكنها استثيرت مجددا، وعلى حين غرة، وكأنها نشأت في الأمس.

لا بد أنك مررت بالفعل بما يشبه ذلك من قبل، وقد لا يكون قتالا بالضرورة بل ما هو إيجابي من المواقف كلقاء أحد زملاء دراستك القدامى، واستحضار ما كان يدور بينكما في الأيام الخوالي. يمكن في الواقع للروائح والأغنيات القديمة أن تثير الذاكرة بقوة لاستحضار المشاعر والعواطف التي خمدت أو نسيت على مر السنين، وإن امتلكت القدرة على القيام بذلك دون جهد يذكر، فسيتمثل كل ما ينبغي عليك فعله في تطوير آلية تسمح لك باستخدام تلك القدرة بما يصب في مصلحتك.

تمثل الآلية السابقة جزءا من العملية الأشمل التي يستلزم نجاحها العمل على إيجاد أنماط سلوكية تساعدك في الاستجابة بشكل واع. يتعين عليك، إن أردت

القيام بذلك بشكل مؤثر، أن تفصل للحظات بين الموقف أو الفكرة، وما يسببانه من شعور، وتحرص على اتباع هذه العملية قبل الاستجابة لأي مما يحدث في حياتك. ستنجح في التأثير في تلك الاستجابة (وهو ما تكتسبه بالتدريب)، والمحافظة على انسجام أفعالك وأهدافك إن تناغمتَ مع عواطفك المختلفة، وعلمت أن بإمكانك التحكم والتلاعب بها.

من المهم أن تقدر على التظاهر كي تشعر ثم تتعلم الاستجابة بما يناقض الارتهان لمشاعرك، ولا يمكن وصف ما ستتمتع به من قوة إن استطعت التخلص من سيطرة عواطفك، ناهيك عن توجيهها بما يحقق فائدتك.

أما الآن وقد أدركت كيفية وسبب السيطرة على مشاعرك، فلا بد أن تمتلك الصيغة التي تمكنك من القيام بذلك، حيث تفترض الأخيرة أنك حددت أهدافك بالفعل (يفضل أن تكون مكتوبة) قبل الدخول في موقف تستجيب له تلقائيا.

لا بد أن تمتلك الصيغة التي تمكنك من السيطرة على مشاعرك.

(1) ابدأ بتحديد ومقاطعة المشاعر والاستجابات النمطية المرتبطة بها، واعلم أنه يتعين عليك التدرب كي تدرك مشاعرك بأكبر قدر ممكن، وتتناغم معها. يتمثل ما يفوق الشعور بسلبية أو الاكتئاب سوءا في جهل سبب ذلك، وقد اعتدتُ الاستيقاظ فرحا في بعض الأوقات، وحزينا في غيرها، الأمر الذي أحبطني لعجزي عن فهم مسبباته.

ما الذي سيمكنك إذا من تغيير عواطفك إن لم تعلم سبب اكتئابك (أو سعادتك)؟. لا بد أن أقول إن الجهل بمصدر العواطف لا يحبط المرء فحسب، بل ويعرقل عملية تغييرها أيضا، وإن لم نعلم، على حد سواء، بما يسعدنا فسيصعب علينا تمكين مشاعر سعادتنا في المستقبل بحيث تجيش وتبقى.

يفترض هذا الموقف، كما في جميع المواد التي يحويها برنامجي، أن المكتئب أو غير السعيد لا يعاني من الكآبة المرضية، أو الاضطرابات النفسية، أو خلل في توازن

الدماغ الكيميائي مما يستدعي تدخلا طبيا، وبينما تنجح بعض أساليبي حين تطبق على بعض المرضى النفسيين، فلا أزعم أنها يمكن أن تطبق على الجميع، أو تحل محل المعالجة الطبية. يكون من الأهمية بمكان، في بعض الحالات، أن يتناول المرضى الدواء لبقية حياتهم، بينما يمكن لغيرهم، في حالات أخرى، أن يقللوا من الاعتماد على أدويتهم، ويواصلوا حياتهم بشكل طبيعي ومتوازن دون أية أدوية إضافية. يتوجب على المرضى في كلتا الحالتين أن يثقوا بأطبائهم المعالجين، وإن اقتضى ذلك اللجوء إلى أطباء آخرين للاستئناس برأيهم، والاطمئنان إلى نجاعة نظام علاجهم.

وبينما تنجح بعض أساليبي حين تطبق على بعض المرضى النفسيين، فلا أزعم بإمكانية تطبيقها على الجميع، أو حلولها محل المعالجة الطبية.

يعتقد البعض بعدم وجود أي إمكانية لامتلاكهم السيطرة على سلوكهم وعواطفهم، وينبغي عليهم الاستعانة في تلك الحالة بمن هو مختص من الأطباء، وقادر على سبر غور معتقداتهم، ووصف ما هو ناجع من الدواء لهم، عوضا عن تناول المخدرات والكحول التي يلجأ إليها الكثير من الناس لاعتقادهم بأن تلك الكيماويات تمكنهم من السيطرة على عواطفهم ومشاعرهم، وهي السيطرة التي لا تصب، لسوء الحظ، في مصلحتهم إن وجدت في المقام الأول.

تمثلت غايتي منذ فترة من الزمن في تعلم كيفية إخضاع عواطفي، ومعرفة السبب الكامن وراء تغيرها بالسلب أو الإيجاب، وقد وجدت أن إحدى أفضل الطرق تتمثل في تسجيل عواطفي يوميا، وملاحظة ما ينتج عن حالات منها، وهو ما يمكن أن يقدم إجابات أو يلمح إلى سبب شعوري بهذه الطريقة أو تلك.

يمكنك استخدام ما تعلمته في الفصل السابق (عملية الخطوات الأربع) لمساعدتك في تحديد أي من الأفكار المقيدة التي تدفعك إلى المبالغة في الاستجابة العاطفية للمواقف المختلفة. يستجيب البعض بشكل معين لما يمر من مواقف في

حياتهم نتيجة بعض الأفكار المقيدة البسيطة التي يمكن أن يتمثل أحدها في "هكذا تربيت"، أو "هذا ما أتصرف وفقه على الدوام". ربما يجب مواجهة من يحملون تلك المعتقدات بفكرة "لا يمكنك تغيير ما لا تقر بوجوده" لأن نشأتهم وفق طريقة معينة لا تعني صحتها على الدوام، أو فيما يخص الموقف الفلاني على أقل تقدير.

يتعين عليك، بمجرد إخضاع هذه الفكرة إلى حد ما، أن تنظر إلى عواطفك، وتحللها، وتفكر فيما إذا كانت ردود أفعالك تستحق كل هذا القدر من العاطفية. لا يجب عليك، مجددا، أن تشغل نفسك في هذه المرحلة الابتدائية بمعرفة الصورة الأعم، أو تجنب وتجاهل العواطف السلبية لأن ذلك لا يمثل ما نهدف إليه حاليا، بل تحديد ما أمكنك من العواطف الإيجابية والسلبية، والتفكير في مصادرها.

لو استطعت تحديد بعض عواطفك الجياشة، وما يثيرها على أقل تقدير، فستكون جاهزا بكل تأكيد للقيام بالخطوة التالية.

يتمثل هدفك الحالي في تحديد ما أمكنك من العواطف الإيجابية والسلبية، والتفكير في مصادرها.

(2) يتوجب عليك التخلص مما لا يتناغم من مشاعرك مع أهدافك، بمجرد إدراكك للأولى، ومحاولة تطبيق الشعار العاطفي التالي: "تجاهل مشاعرك حين لا تتناغم مع أهدافك".

لا تمثل عبارة "تجاهل مشاعرك" في ذلك الشعار المشاعر المقيدة التي تعجز ببساطة عن التعامل معها (والتي يمكن أن تسبب لك المشكلات بأنواعها كافة، وتستلزم المعالجة الطبية حتى للتخلص منها)، بل معرفتك بماهية استجابتك الطبيعية التلقائية، واختيارك الفكري، مع ذلك، منع تلك الاستجابة - وما يمكن أن يجيش فيها من عواطف - من السيطرة على سلوكك، وهذا الفرق مهم للغاية في الحقيقة!.

اكتشفت خلال عملي مع الناس، ومساعدتي إياهم على بلوغ أهدافهم، أن معظمهم لا يؤمن بدور العواطف في تحديد الأهداف، وأنهم يربطون الأخيرة (سواء

تعلقت بالمبيعات، أم العمل، أو الحياة) بما هو مادي وملموس في حياتهم. يبقى اقتران العواطف بالأهداف مهما مع ذلك إن أردنا تسخير قوة الأولى لتحقيق الثانية، ما يعني ازدواجية دور العواطف والمشاعر في تقدمنا أو نكوصنا.

إن كان لديك هدف مادي، فحاول إعادة تعيينه ضمن سياق المسبب العاطفي لتحقيقه، واعلم أن جميع الناس تقريبا يثمنون سعادتهم (كما يفترض بهم ذلك)، وأن إدراك السعادة الغامرة يمثل غاية عظيمة، علاوة على اكتساب مزيد من السيطرة العاطفية والإثارة في الحياة، ناهيك عن أن الكثيرين منا يرغبون أحيانا بالعيش كالأطفال، واللهو، والاستمتاع بحياتهم بصورة أكبر.

يمثل اكتساب مزيد من السيطرة العاطفية غاية عظيمة في حياتنا.

تعد الأهداف السابقة كافة عظيمة في مضمونها، ومن الضروري العمل على تصنيف الأهداف المادية تحت ما هو عاطفي من العناوين، حيث يمكن أن يصنف هدف التوظيف مثلا تحت عنوان الأمن العاطفي، بينما يقع هدف المبيعات في خانة الإنجاز الشخصي.

يتعين عليك، عند بروز أحد مواقف حياتك اليومية المثيرة لاستجابتك العاطفية - إن أمكنك تحديدها - أن تستخدم لائحة أهدافك العاطفية لترى إن كانت العواطف المرتبطة بذلك الموقف متناغمة مع أهدافك. عادة ما تولد المشاعر (سلبية كانت أم إيجابية) المزيد منها، وتسيطر علينا، حين نكتئب، أو نغضب، أو نحزن، لدرجة نفقد معها إدراكنا لوجود تلك المشاعر.

لو قام أحدهم بصفعنا، إن مجازيا أو في الحقيقة، وسألنا عن طبيعة عواطفنا تجاه ذلك، فلربما تمكنا من السيطرة على أنفسنا، ولكن طبيعتنا تدفعنا في العادة إلى الانسياق لعواطفنا في تلك الحالة، مما يوجب علينا التركيز على الاعتبارات التالية لحظة وقوعها: (1) سلبية استجابتنا. (2) موجبات العمل على تغييرها. ينبغي أن تكون تلك الموجبات قوية إن كانت مشاعرنا السلبية قوية على حد سواء، علاوة على التفكير بمحفزاتنا للتغيير قبل تطبيقها لكسر الحلقة العاطفية المفرغة.

قد تتمثل إحدى تلك الموجبات برغبتك في السعادة، أو اكتساب مزيد من السيطرة العاطفية أو الإثارة في حياتك، أو العيش كالأطفال، واللهو، والاستمتاع بالحياة بصورة أكبر، أو الحصول على وظيفة معينة (حيث ينبغي عليك التعامل مع التحدي المتمثل في تلك الوظيفة كي تنالها). ستساعدك عملية التفكير هذه في وضع حد للمشاعر السلبية، ومقاطعتها، وكسر القيود التي تفرضها عليك.

ما الذي سيمنعنا إذا، إن لم نمتلك الأهداف العاطفية، من السماح لمشاعرنا السلبية بتوليد المزيد منها؟. لا بد من القول إن تلك العملية تسير جنبا إلى جنب، فإن لم تعمل على إخضاع عواطفك، فسيحدث العكس تماما، وهو ما لا توده بكل تأكيد، ويفرض عليك إدراج التحكم بعواطفك ضمن لائحة أهدافك العاطفية.

ستساعدك عملية التفكير هذه في وضع حد للمشاعر السلبية، ومقاطعتها، وكسر القيود التي تفرضها عليك.

(3) تدرب كي تحول ما تعمل على اكتسابه إلى حالة فعل نمطية (لا يجب القيام بأي فعل قبل تحليل النتائج المحتملة). يمكن أن تمثل مقاطعة العواطف، السلبية منها بخاصة، تحديا كبيرا مما يساعدك في الانتباه إلى عواطفك كافة (سلبية كانت أم إيجابية، فاترة أم جياشة)، وإن شعرت بأن عواطفك عظيمة، وإيجابية، وتقودك نحو أهدافك بقوة، فتوقف للحظة للتفكير بها من وجهة نظر طبية تحليلية، دون السماح بفقدانها. حاول التعرف فيما بعد على بعض العواطف والمشاعر السلبية البسيطة، لا القوية المزعجة منها، والانتباه إلى ما أحبطك أو أزعجك قليلا من بينها في يومك، والتأكد من قدرتك على مقاطعة إحداها عبر قليل من التفكير أو التحليل. لن تكون ملزما في البداية بتغيير مشاعرك بشكل كلي، بل مجرد تحديد ما أمكن من المؤثر منها.

والتأكد من قدرتك على مقاطعة إحداها عبر قليل من التفكير أو التحليل.

ينبغي عليك العمل كذلك على تحديد السبب الكامن وراء استجابتك بطريقة معينة للمواقف، وإدراك مصدر مشاعرك قبل العمل على تغييرها (بالنظر إلى ما أخبرتك به سابقا حول أن جهل سبب الاكتئاب يفوق الشعور به سوءا).

(4) تعلم كيفية تحديد المشاعر المحفزة لك، وإثارتها كي تدفعك لبلوغ النتائج المرجوة. تتمثل إحدى النتائج المهمة لتناغمك مع مشاعرك وعواطفك في منحك القدرة على تمييز ما يدفعك إلى بلوغ أهدافك عما يعيقك، بل ويسقط في يدك منها. يمكنك في الواقع استخدام تلك المشاعر للانتقال من حالة الاستجابة الطبيعية التلقائية إلى ما هو محفز وفاعل منها، أو استبدال ما هو غير منتج بها.

هل سبق لك أن أخذت ما يكفي من الوقت للتوقف والتفكير بالمشاعر أو العواطف التي تدفعك للعمل من أجل بلوغ أهدافك؟. تختلف تلك العواطف عن التي تحفزك بشكل عام، بالرغم من أنها تسير في العادة جنبا إلى جنب معها، وقد تمثل الرغبة في اقتناء منزل جديد، أو ضمان مستقبل أفضل لعائلتك عاملا محفزا، ولكنك يجب أن تعلم بوجود مشاعر مرتبطة بذلك تدفعك إلى التقدم لتحقيق أهدافك، فخذ بعض الوقت لاكتشافها، ثم تابع العمل لإيجاد تلك المشاعر مرة بعد مرة، بالنظر إلى أن اختبارها مرارا سيحفزك على مواصلة المضي قدما لبلوغ أهدافك.

تخيل أيا من المشاعر التي يمكن أن تختبرها في المستقبل، واجلبها إلى الحاضر، واستخدمها لتحقيق النتائج المرجوة، وفكر، على سبيل المثال، بحياة أو مستقبل أفضل لعائلتك (كاقتناء منزل أكبر بحيث لا يضطر أطفالك الخمسة للنوم في الغرفة ذاتها). تخيل المتعة التي سيجلبها ذلك المنزل للعائلة، واستخدمها كمحفز لك على العمل أو الانضباط بشكل أكبر، وسخر تلك العواطف لمساعدتك في المثابرة، والمضي قدما لبلوغ أهدافك المرحلية، حتى تصل في النهاية لتحقيق ما هو أكبر منها كاقتناء المنزل الجديد.

الخطوات الأربع لإحكام السيطرة العاطفية

فلنلخص الآن ما سبق عبر التفكير ببعض الطرق الكفيلة بالتعامل مع الجهاز العصبي لمساعدتنا في العمل والمضي قدما. تذكروا أن ذلك الجهاز لا يستطيع التمييز بين الحقيقة والخيال، ويمكننا استخدام تلك المعلومة لتحفيز مشاعرنا، إيجابية كانت أم سلبية، ساعة نشاء.

لو افترضنا مثلا أنك تعلم بسعادة زوجك إن تلقت بعض الورود منك، ولكنك لم تعتد القيام بذلك، فكيف يمكن أن تشجع نفسك على فعله؟ حسنا، اعترف بوجوب اقتناء تلك الورود، ثم توقف، وخذ نفسا عميقا وأطلقه ببطء، واسترخ، بل وأغلق عينيك ثم فكر - لا في سبب عدم اعتيادك القيام بذلك، أو وجوب قيامك به لأنه يسعد زوجك - بل في ما يجب أن يحدث، أو حدث في الماضي، وألزمك بحق على اقتناء الورود لها.

لا يستطيع الجهاز العصبي التمييز بين الحقيقة والخيال، ويمكننا استخدام تلك المعلومة لتحفيز مشاعرنا، إيجابية كانت أم سلبية، ساعة نشاء.

يتعين عليك أن تعيش أحلام اليقظة قليلا... وتعود بالزمن إلى فترة الخطوبة عندما كنت تشري الورود لها. لا تكتف الآن بمحاولة تحديد تلك الفترة فحسب، بل واستحضار المشاعر التي دفعتك لشراء تلك الورود، وتخيل المشهد حين قدمتها لزوجك قبل كل تلك السنين. حاول إحياء مشاعر الحب والتقدير تلك مجددا، وتبني العاطفة حيال تلك التجربة، عبر توجيه الأسئلة التالية لنفسك: هل تذكر مدى سعادتك حين قدمت الورود لها؟، هل تذكر مدى التقدير الذي منحتك إياه حين فعلت؟. ربما لا تكون تلك المشاعر جياشة الآن كما كانت في حينه، وهذا طبيعي للغاية، ولكنه يوجب عليك العودة إلى الماضي، وإحياء المشاعر السابقة مجددا. ستتجح إن استطعت اختبار تلك المشاعر فعليا، فخذ بعض الوقت للتدرب على ذلك حتى تتقنه.

وبما أنك تختبر تلك العواطف والمشاعر الآن، فينبغي أن تكافئها على الفور عبر التوجه إلى محل الورود، واقتناء ما يسعد زوجك منها. قد تستغرب الأخيرة من قيامك بذلك على غير العادة، ولكنك ستحتاج إلى شعورها ذاك ليحفزك على إهدائها المزيد من الورود في المستقبل.

يمثل الاتصال بالزبائن بغية اجتذابهم طريقة ممتازة لزيادة المبيعات في الكثير من الأعمال، ولكن المشكلة تكمن في أن معظم الناس يكرهون تلك الطريقة، بالرغم من نجاحها المؤكد. يمكن تسخير السيطرة العاطفية لتجاوز تلك الكراهية أيضا.

تتمثل الخطوة الأولى مجددا في الإقرار بما يجب فعله، وهو الاتصال بالزبائن بغية اجتذابهم في حالتنا هذه، بينما تتطلب الثانية التوقف، والاسترخاء، والتمعن في الأفكار المقيدة التي تمنعك من اتباع تلك الطريقة، في حين تقضي الثالثة بإيجاد العواطف التي حفزتك في السابق، أو يمكن أن تحفزك لاتباع تلك الطريقة في جذب الزبائن.

أعلم بحكم خبرتي أن العديد من الموظفين لا يتصلون بالزبائن إلا عند تدهور وضعهم المهني، أو المادي، أو عدم تسجيل نسبة مبيعات عالية في نهاية الشهر (وهو ما يضع وظائفهم على المحك). يشكل ما سبق محفزا لأولئك الموظفين على اتباع تلك الطريقة في نهاية المطاف، ولو قاموا بفعل ذلك، وتحسن وضعهم المهني والمادي، دون الانتظار حتى تعرضهم للاحتمالات السيئة السابقة، فسيصبح الاتصال بالزبائن أمرا اعتياديا للغاية بالنسبة لهم.

يتعين على أولئك الموظفين، بالنظر إلى ما سبق، أن يتخيلوا أن نهاية الشهر قد حانت بالفعل، وأن يجلبوا ما يمكن أن يختبروه من مشاعر، ويحفزهم (بالقوة) في تلك الأثناء إلى حاضرهم، وأن يعملوا وفق تلك المشاعر.

يعد هذا الأسلوب فاعلا للغاية بالنسبة لموظفي المبيعات، وسيمكنهم من الفوز بمزيد من الزبائن (والتمرس كثيرا بالمهنة) إن أتقنوا استخدامه.

يتعين على أولئك الموظفين أن يتخيلوا أن نهاية الشهر قد حانت بالفعل، وأن يجلبوا ما يمكن أن يختبروه من مشاعر، ويحفزهم (بالقوة) في تلك الأثناء إلى حاضرهم، وأن يعملوا وفق تلك المشاعر.

يمكنني استحضار العديد من مباريات كرة القدم التي حسمت نتائجها في الدقائق الأخيرة نظرا لتحرك اللاعبين بأقصى ما أمكنهم من سرعة، وبذل كل ما في وسعهم للفوز، وجهوزيتهم العالية، ولنا أن نتخيل ما يمكن أن يحققه أولئك اللاعبون من نتائج لو استطاعوا تقديم ذلك الأداء في أي وقت من المباراة، لا الدقائق الأخيرة منها فحسب. يتمثل ما يدعو للأسف في أن الكثيرين لا يكملون تطبيق هذا الأسلوب حتى النهاية، إن على الصعيد الفردي أو الجماعي (كفرق المبيعات، أو كرة القدم).

يتعين عليك العمل على ابتداع حالة إيجابية حين تختبر العواطف المحفزة، وستسبب - إن لم تقم بذلك - ما يدفعك إلى المماطلة بصورة أكبر. يتمثل ما أعنيه في تجنب الوصول إلى مرحلة استثارة العواطف المحفزة، ثم التوقف عن القيام بأي شيء بعد ذلك.

ستبدأ، إن أوجدت الموقف المطلوب، وأتبعته بالفعل الإيجابي المناسب، في تطوير حالة إيجابية تمكنك من إدارة عواطفك والسيطرة عليها، وسيؤدي عدم قيامك بذلك، خلال هذه المرحلة التدريبية، إلى إيجاد حالة سلبية جديدة أكثر سوءا من المماطلة.

وسيؤدي عدم قيامك بذلك، خلال هذه المرحلة التدريبية، إلى إيجاد حالة سلبية جديدة أكثر سوءا من المماطلة.

ستدفع الحالة اللامنتجة السابقة، إن تم الوصول إليها، شريكك (أو الدماغ) إلى عدم مساعدتك بصورة إضافية، وسيعد ذلك بوضوح بمثابة برمجة سلبية. قد يستجيب دماغك، حين تستثير عواطفك مجددا في المستقبل، وتصل إلى مرحلة

القيام بالفعل، قد يستجيب قائلا: "لا تكافئ ما أمنحك إياه من العواطف التي تبحث عنها كلما مارسنا هذه اللعبة، فلم يتعين علي مساعدتك مجددا؟". ستحتاج - بالنظر إلى ما سبق، وفي الوقت الذي لا يحبذ فيه الاعتماد على قوة إرادتك فحسب - إلى الانضباط، وبذل كل ما تستطيعه من جهد واع لإيجاد حالة إيجابية جديدة من السيطرة العاطفية. سيتطلب الأمر القليل أو الكثير من التدريب، تبعا لقدراتك المختلفة عن غيرك من البشر، قبل البدء بتطوير تلك الحالة الكفيلة بتوجيه مشاعرك وعواطفك بما يحقق خيرك.

يمثل التطبيق الواعي للخطوات الأربع أعلاه، والتدريب عليها كل ما تحتاجه للسيطرة على مشاعرك وعواطفك بما يصب في مصلحتك، فاتخذ القرار المناسب الآن.

إن لم تستطع الوصول إلى ما يكفي من العواطف التي تساعدك في إثارة تلك التي تحفزك منها، فاحرص على متابعة العمل في سبيل اكتسابها، والتصرف بما يوحي باختبارك لها، والقيام بما يناسبها من أفعال.

أود أن أختم الحديث عن هذه الطريقة الجديدة بذكر الكيفية التي استخدمتها بها لبلوغ أهدافي الشخصية والعملية:

عندما كنت أسمع، على سبيل المثال، أن أحدهم تعرض لأزمة قلبية نتيجة عاداته السيئة في الأكل، فكنت أضع نفسي مكانه، ذهنيا، وأفترض أن الطبيب سيخبرني أن عدم تغيير عاداتي في الأكل سيسبب لي أزمة قلبية ثانية في غضون ستة أشهر، مما يحفزني لاتباع حمية معينة لمنع ذلك، كما سيفعل أي عاقل في مكاني.

لا يتحرك الناس، لسوء الحظ، إلا بعد وقوع المحظور، وقد كنت أضع نفسي في ذلك الموقف مسبقا، وأفكر فيما يمكن أن أخسره إن لم أعتن بنفسي قبل فوات الأوان (وهو ما أفعله باستمرار حتى الآن للالتزام بنمط صحي من الأكل، والمحافظة على صحتي). خذ بعض الوقت لتقمص ذلك الوضع، واختبار ما ينتج عنه من مشاعر لمكافئتها، واحرص على إيجاد الحالة أو العادة التي تكفل لك عيشها مسبقا.

رغبت منذ سنوات طويلة في تعلم قيادة الطائرات المروحية، وهو ما يكلف كثيرا كما تعلمون، وقد احتجت بالفعل إلى كل ما من شأنه أن يحفزني للعمل بجد أكبر لتأمين نفقات الدروس، وكان مجرد سماع صوت المروحية، والشعور بملمس ورائحة مقاعدها الجلدية ووقودها، أو مشاهدتها عند التشغيل والإقلاع كفيلا بإثارتي من الناحية العاطفية. لقد كنت أربط بين تلك الإثارة وعملي، وأكد في الأخير لبلوغ غايتي، ولكم أن تصدقوا أنني سجلت صوت المروحية، وضمنته في المنبه، كي أستيقظ بفعله عوضا عن صوت المنبه العادي!.

يماثل ما سبق قصة الطفل في متجر الألعاب حين يجول فيه، ويتلمسها مما يشعره بسعادة أكبر، ويوحي له بما يمكن أن يحسه إن لعب بها متى شاء، فحاول أن تعيش طفولتك مجددا، وتخيل ما يمكن أن يشعرك ذلك به من إثارة مع توجيهها، بحيث تدفعك إلى القيام بما يقربك من بلوغ أهدافك.

*****

• الخلاصة

- من الطبيعي أن تقودك عواطفك.
- تتمتع العواطف بالقوة التي تمكنها، وهو ما يحصل بالفعل في كثير من الحالات، من دفع سلوكنا نحو ما هو متناغم من النتائج مع معتقداتنا.
- يمكن لمعظم الناس - مع التدريب المناسب، والتحلي بنفاذ البصيرة - أن يستخدموا فكرهم لإخضاع عواطفهم، وتحويلها إلى أدوات موجهة تساعدهم في بلوغ أهدافهم.
- يتعين عليك أولا تحديد ما أمكن من عواطفك الطبيعية.
- لن تستطيع في بادئ الأمر السيطرة على عواطفك القوية، ولكن يمكنك البدء بذلك مع ما هو بسيط منها.
- يمكن أن تدفعك المشاعر السلبية في بعض الأحيان إلى القيام بما هو إيجابي من الأفعال.
- تساعد الاستعانة بخيالك، لجلب الآلام المستقبلية إلى حاضرك، في التخلص من المماطلة، وغيرها من السلوكيات السيئة.
- قاطع استجاباتك بقدر ما يمكنك تعيينها.
- تجاهل مشاعرك حين لا تتناغم مع أهدافك. (حلق بواسطة أجهزتك/ معتقداتك كما هو وارد في الفصل الثامن).
- تدرب على مقاطعة استجاباتك العاطفية لإيجاد حالة القيام بالفعل، واتخذ القرار بمتابعة العمل مع المشاعر المنسجمة مع أهدافك.
- تعلم تحديد ما يدفعك إلى القيام بالأفعال من المشاعر، واعمل على إثارة الأخيرة لتحفزك على تحقيق النتائج المرجوة.
- إن قاطعت المشاعر السيئة، ولم تستبدل بها الجديدة المنتجة، فستوجد حالة لا منتجة وسلبية جديدة.
- يعد استخدام العواطف والمشاعر أحد أفضل السبل الكفيلة بتوجيهك نحو بلوغ أهدافك.





الفصـــل 15

تلاعب بذهنك عوضا عن تركه يتلاعب بك

لا ينبغي أن نجادل بعد الآن على أن العديد من التحديات التي تواجهنا في الحياة ومجال الأعمال هي أكثر بقليل من مجرد ألعاب ذهنية. اعتادت أذهاننا التلاعب بنا، وتكون ألعاب الذهن في بعض الأحيان أكثر وضوحا من غيرها، ولكنها تتواجد على الدوام سواء أتجسدت بالخوف من النجاح، أم الرفض، أم الاستغضاب السريع، أم الشعور بالخشية، أو التبعية، أو الغباء. تعد عواطفنا في مقدمة العوامل المؤثرة في سلوكنا عبر التلاعب بعقولنا، وتحدث الأمور السلبية وغير المنتجة في الحقيقة حين نفسح المجال لأذهاننا بالتلاعب بنا، مما يوجب علينا العمل على تقوية حالتنا العقلية، واكتساب السيطرة مع المحافظة عليها، وتوجيه عواطفنا بغية تحقيق النتائج المرجوة. يتعين علينا أن نتعلم كيفية التلاعب بأذهاننا عوضا عن تركها تتلاعب بنا.

يتعين علينا العمل على توجيه عواطفنا بغية تحقيق النتائج المرجوة.

تشكل الألعاب الذهنية وصفا جيدا "لعملية الخطوات الأربع"، والدوار الذهني، والتفكير الإيجابي، وعدة طرق أخرى للتفكير والاستجابة كنا قد ناقشناها سابقا. سيكون من المفيد للغاية أن تحاول اكتشاف ما أمكنك من الطرق لاستبقاء السيطرة على عواطفك، بحيث تدفعك باتجاه بلوغ أهدافك.

عندما نخضع بسهولة للمؤثرات الخارجية المحيطة، فإننا نضع أنفسنا بالأساس تحت سيطرة الآخرين، وغيرهم من الأشياء. رأيت كثيرا من الناجحين ممن يفتقدون السيطرة العاطفية، ويعنفون موظفيهم باستمرار، ولا يتمتعون بمحبة الناس عموما، ويخضعون لعواطفهم بما يؤثر في تركيزهم، وسعادتهم الشخصية، ناهيك عمن حولهم. يمكن، بناء على ذلك، أن ينطبق مبدأ التلاعب بالذهن وإتقانه على جميع الناس، بغض النظر عن موقعهم في الحياة (أغنياء كانوا أم فقراء، كبارا أم صغارا).

ذكرت في السابق عددا من الأفكار، وبعض الأمور المحددة التي يمكن القيام بها لاستعادة السيطرة على ما يؤثر فيكم من الأشياء بصورة سلبية، ولم أفرغ في الحقيقة كل ما في جعبتي بعد. أود إخباركم في هذا الصدد عن إحدى الألعاب الذهنية التي استخدمتها فيما يحقق فائدتي، ويمنع الآخرين من شغل حيز من تفكيري على مر السنين.

تتمثل تلك اللعبة في تخيلي التواجد على خشبة المسرح (كما الممثلين تماما) بالنظر إلى معرفتي، على سبيل المثال، بما تلقنه شركة "ديزني" لهم من ضرورة التبسم، وإظهار السعادة، والفرح، والود لمن يشاهدهم حين يكونون على خشبة المسرح، وإن لم تتملكهم تلك المشاعر في الحقيقة.

تتمثل تلك اللعبة في تخيلي التواجد على خشبة المسرح.

يكافئ المرء - حين يسمح بشغل حيز من تفكيره، أو يفتقر إلى الحنكة، واليقظة، والانتباه - يكافئ مشاعره السلبية بما يماثلها من أفعال، ولكن مقاومته لها - كما ورد في الصفحة الثانية "لعملية الخطوات الأربع"، عبر تخيل التواجد على خشبة المسرح، والتظاهر بعدم تأثره بتلك المشاعر - ستمكنه من التصدي لها، والتلاعب بذهنه عوضا عن ترك الأخير يتلاعب به، والتحرك أخيرا في سبيل استعادة السيطرة على نفسه، وعواطفه، وحياته.

*** معلومة مفيدة: (يعد تحديد الأهداف مهما بلا شك، ولكن متابعة العمل لبلوغها هي ما تجعلها حقيقة واقعة).**

لا أزال أذكر الفترة التي كنت استعد خلالها لخوض اختبار قيادة الطائرات المروحية برفقة أحد الممتحنين التابعين "لإدارة الطيران الفيدرالية" (كأحد أهدافي الشخصية). يتعين على المتقدم لحيازة تلك الرخصة أن يقود الطائرات المروحية وفق معايير معينة - مما يتطلب الكثير من الوقت، والدروس، والمال - ثم إثبات قدرته "لإدارة الطيران الفيدرالية"، عبر التحليق الفعلي مع أحد الممتحنين التابعين لها، بغية الحصول على رخصة قيادة ذلك النوع من الطائرات في نهاية المطاف.

تعين علي تحديد موعد الاختبار مسبقا، وقبل شهرين تقريبا من حدوثه لعدم توفر أية شواغر في جدول ممتحني إدارة الطيران خلال تلك الفترة، ناهيك عن ضرورة السفر لثلاث ساعات بغية الوصول إلى المطار الذي يتواجد الممتحن فيه، واستعمال طائرته. أصابتني، في الحقيقة، أعراض الأنفلونزا في الليلة التي سبقت الاختبار، وارتفعت درجة حرارتي بشدة في الصباح، وكنت متعبا ومحموما بحيث عجزت تقريبا عن الحركة. وجدتني في موقف صعب للغاية، فإن ألغيت الاختبار، من جهة، فسأخسر المال، وأضطر إلى الانتظار عدة أشهر أخرى بغية إعادته، والتحليق المتواصل والدوري حتى تلك الفترة التزاما بالمعايير المطلوبة، مما يكلفني الكثير بالنظر إلى تجاوز كلفة ساعة التحليق المئتي دولار، وإن ذهبت في موعدي، من جهة أخرى، قد أفشل في تجاوز الاختبار، أو أتعرض لأي مكروه نتيجة سقمي الشديد، وعدم قدرتي على قيادة السيارة لثلاث ساعات، ناهيك عن قيادة ما يفوقها من طائرات مروحية!.

تولت زوجي القيادة حتى بلغنا المطار، ووضعت نفسي ذهنيا على خشبة المسرح ما إن ترجلت من السيارة، ولم أخبر الممتحن بأي مما أصابني بفضل ذلك. أنهينا الشق النظري من الاختبار، وصعدنا الطائرة لأداء العملي منه، وقد أخبرني الممتحن في النهاية بنجاحي. صعدت السيارة، بعد توقيع بعض الأوراق الضرورية، مغادرا

خشبة مسرحي، وكدت أنهار في تلك اللحظة، وغرقت في نوم عميق على الفور. لا أنصح أحدا، في الواقع، بفعل ما قمت به لأن ظروفي الصعبة كانت الدافع الوحيد وراءه، ولوجود من كان بإمكانه إنقاذ الموقف (زوجي، والممتحن) لو انهرت فجأة أو ارتكبت أي خطأ، وهو ما لا يمكن أن يتوفر للغير بالضرورة.

لا يجوز أن يجهد الناس أنفسهم بمقدار ما فعلت في تلك القصة، ولكن الأخيرة تمنحكم الثقة بكل تأكيد حينما تمرون بما هو أقل من ذلك. حاولت أكثر من مرة دفع طاقات عقلي وجسمي لأرى أقصى ما يمكن أن تبلغه من حدود، وقد منعت نفسي من النوم لست وثلاثين ساعة متواصلة، خلال إحدى فترات العمل المحمومة، مما أكسبني القدرة على الاستيقاظ لأربع وعشرين ساعة بسهولة، وهو ما كنت أضطر إليه أحيانا نتيجة ضغط العمل وجدول مواعيدي. يعد ذلك رائعا بالنظر إلى ما يمكن أن يمنحنا إياه تحصين أذهاننا من إمكانات مدهشة.

لا يجوز أن يجهد الناس أنفسهم بمقدار ما فعلت في تلك القصة، ولكن الأخيرة تمنحكم الثقة بكل تأكيد حينما تمرون بما هو أقل من ذلك.

هاكم مثالا آخر عن كيفية التلاعب بأذهانكم: لا بد أن يكون معظمنا قد علموا من قبل بوجود من يتحدث عنهم بالسوء، أو من يخبرهم بالتالي: "لقد كانوا يتحدثون عنك بما لا يسرك، ويا ليتك سمعت ما كانوا يقولونه!".

يسأل المرء بصورة تلقائية في مثل هذه الحالات عما قيل عنه، ولا يتوقف البعض أو يرتاحون إلا عند معرفة ما اغتيبوا به، دون الانتباه إلى ما يمكن أن ينعكس به ذلك بالسلب عليهم. يتمثل ما يدعو للإعجاب في عدم اكتراث المرء بمعرفة ما قيل عنه، لأن ذلك يعبر عن السيطرة الحق، بينما يجتر البعض ما قيل عنهم لسنوات، ويسمحون له باستنزافهم، ناهيك عن أنهم يهولونه بطريقة أو بأخرى. لا بد لأولئك من ارتقاء خشبة المسرح، وإهمال ما قيل عنهم، والمضي قدما وكأن شيئا لم يكن.

عـلاوة علـى مـا سـبق، يمكن للبـعض أن يرتابوا أو يتـحـسـسـوا للغـاية، بحـيث يتوهمون اغتياب الناس لهم حين لا يتم حقيقة، ولو سـألوا في تلك الحالة عما قيل عنهم، فسيسمحون لأفكارهم السلبية بشغل حيز من تفكيرهم. لا بد لهذا النوع من الناس أن يعملوا كثيرا لاكتساب السيطرة العاطفية على أنفسهم.

لنضرب الآن ما هو أكثر مرحا وأخف وطأة من الأمثلة: لو سألت أحد أطفالك أن ينظف غرفته، وأجابك: "إنني متعب، ولا أرغب بذلك"، ثم طرحت عليه السؤال التالي مباشرة: "حسنا، هل ترغب الذهاب إلى حديقة الحيوان (أو أي من الأماكن التي يتوق إلى ارتيادها)؟"، فلا بد أن ينطلق إلى السيارة بسرعة البرق لأن مزاجه تغير بين لحظة وضحاها!.

تتغير المشاعر والأمزجة باستمرار، ولكن معظمنا يقوم بذلك في اللاوعي. لو كنت على سبيل المثال في سريرك نعسا وتعبا للغاية، فكم تحتاج من الوقت لتغيير وضعك ذاك، واكتساب الحيوية المفاجئة، والتحرك بسرعة؟ أعتقد أن الإجابة تكمن في "القليل من الوقت"، بالنظر إلى السرعة التي سوف تتحرك بها إن صرخ أحدهم محذرا: "حريق، حريق!".

تتغير المشاعر والأمزجة باستمرار، ولكنا معظمنا يقوم بذلك في اللاوعي.

سيعني ذلك بالضرورة أنك ستحتاج لمن يحفزك في تلك الحالة عبر التحذير من نشوب الحريق. يتمثل ما أود إيصاله في امتلاكنا القدرة الدائمة على تغيير مشاعرنا وأمزجتنا، ويا ليتك تفكر في عدد المرات التي أعاقتك فيها الأخيرة عن القيام بما يكفل تحقيق أهدافك. إن ذلك يحدث يوميا في الكثير من الحالات!، ولو أدركت بكل بساطة أنك تسيطر بقوة على مزاجك وعواطفك، فستحظى بالكثير من الفرص للمضي قدما نحو بلوغ أهدافك.

لا أسمح لمزاجي، حين يسوء في بعض الأحيان، بدفعي إلى إلغاء أي من مواعيدي، بل أضغط على نفسي، وألتزم بمواعيدي لعلمي أن العواطف والمشاعر تتغير سريعا، بحيث يمكن أن ينسى المرء ما أزعجه في المقام الأول.

مرة أخرى، إن ظننتم أن ما أقترحه يتمثل في أن مجرد الشعور بإيجابية، واصطناع ابتسامة عريضة بلهاء على وجوهكم سيغير حياتكم للأبد، فيا حبذا لو أعدتم قراءة الكتاب لأن ذلك يعني أنكم فوتم نقطة مهمة للغاية، ولم تدركوا مقصدي المتمثل في أن بمقدوركم إعادة توجيه عواطفكم ومشاعركم - بحيث تساعدكم في بلوغ أهدافكم - ما إن تدركوا أن بإمكانكم السيطرة بقوة عليها، وفهمها بجانب محفزاتكم على أكمل وجه، فهل رأيتم كم كان الفرق واضحا؟!.

بمقدوركم إعادة توجيه عواطفكم ومشاعركم - بحيث تساعدكم في بلوغ أهدافكم - ما إن تدركوا أن بإمكانكم السيطرة بقوة عليها، وفهمها بجانب محفزاتكم على أكمل وجه.

خذ بعض الوقت، بناء على ما سبق، وحاول تحديد ما يمكن أن يتلاعب بذهنك، وما يمكنك عمله لتغييره، وهو الأهم. آمل بالفعل أن يمكنكم هذا الفصل من متابعة العمل لإدراك المؤثرات التاريخية والبيئية المحيطة بكم، وكيفية منعها أو السماح لها بالتأثير في أنشطتكم وحياتكم اليومية، باعتبار أن ذلك يمثل إحدى الطرق الإضافية التي تمكنكم من التلاعب بذهنكم عوضا عن تركه يتلاعب بكم.

*****

• الخلاصة

- تحدث الأمور السلبية وغير المنتجة حين نفسح المجال لأذهاننا بالتلاعب بنا، مما يوجب علينا العمل على تقوية حالتنا العقلية، واكتساب السيطرة مع المحافظة عليها.
- يتعين علينا العمل على توجيه عواطفنا بغية تحقيق النتائج المرجوة.
- عندما نخضع بسهولة للمؤثرات الخارجية المحيطة، فإننا نضع أنفسنا بالأساس تحت سيطرة الآخرين، وغيرهم من الأشياء.
- تتمثل إحدى الألعاب الذهنية التي يمكنك استخدامها، لتجاوز مشكلاتك الراهنة، في تخيل التواجد على خشبة المسرح مهما كان شعورك.
- يدرك الجميع أن بإمكانهم العدو بأقصى سرعتهم نحو الباب إن صرخ أحدهم محذرا: "حريق، حريق!"، ولكن القليل هم من يستغلون معرفتهم بما يحفزهم في تسيير شؤون حياتهم اليومية.
- بمقدوركم إعادة توجيه عواطفكم ومشاعركم - بحيث تساعدكم في بلوغ أهدافكم - ما إن تدركوا أن بإمكانكم السيطرة بقوة عليها، وفهمها بجانب محفزاتكم على أكمل وجه.





الفصل 16

اعترف برحلتك

تمثل الحياة رحلة متواصلة لا وجهة لها. لا بد أن معظمكم قد سمع بهذه المقولة من قبل، ولكنني لم أدركها مطلقا في الحقيقة حين كنت صغيرا. اعتدت توقع الفشل، كما أخبرتكم من قبل، لانعدام خبرتي وتفاؤلي اللاعقلاني، وكنت أحدد أهدافي مع الأسقف الزمنية لبلوغها، ولكنني عجزت عن تحقيق أي منها في موعده مما فت في عضدي، وأشعرني برغبة حقيقية في الانكفاء والتنحي.

تملكتني رغبة جامحة، حين كنت صغيرا، في تحقيق أهدافي الشخصية والعملية ولا زالت، ولكن فهمي لرحلتي، والطريق الذي يجب أن أسلكها لبلوغ تلك الأهداف قد أصبح مختلفا الآن. لا بد من الإقرار بأنني حققت العديد من أهدافي متجاوزا الأسقف الزمنية التي حددت لبلوغها، ووجدت - بينما بدأت في تحقيق تلك الأهداف، إن على الصعيد العملي أو المالي - أن ذلك لم يكن كافيا، ولم يتملكني الشعور بعدم الرضا فحسب، بل والإحباط أيضا نتيجة اعتقادي بأن بلوغ تلك الأهداف يجب أن يحقق ما هو أكبر من النتائج. ينزع العديد منا في الحقيقة للتفكير بالطريقة ذاتها، ومن الممكن أن يؤدي عدم تعديلها من قبل وجهات نظر متوازنة إلى الإضرار كثيرا بمن يعتنقونها.

أخبرتكم في السابق أنني كنت أصطحب رفاقي إلى جزر الكاريبي في أولى الطائرات التي امتلكتها، وقد كانت أحادية المحرك، وتحوي أربعة مقاعد لا أكثر. اعتدت سماع السؤال التالي كلما هبطت بها، وأوقفتها إلى جانب ما هو أكبر من الطائرات: "متى ستبدأ التحليق بواحدة من تلك؟".

وقد طرح السؤال ذاته على مسامعي حين امتلكت طائرة ثنائية المحرك، وأكبر من السابقة، وأوقفتها بجانب إحدى طائرات "الليرجيت" التي هبطت بها فيما بعد إلى جانب طائرة "بوينغ 747" لأسمع السؤال ذاته، فمتى تتوقف تلك الدوامة يا ترى؟.

يدلل المثال السابق على الطبيعة البشرية، فإن لم نتوخ الحذر فسوف نبرمج أنفسنا على عدم الشعور بالسعادة. لا بد أن ندرك أن حياتنا رحلة لا يجب أن نصر على تحديد وجهتها، لأن بلوغها يمكن أن يخيب أملنا بالنظر إلى أن ما نشعر به من رضا، نتيجة القيام بذلك، يمكن ألا يدخل السعادة على قلوبنا لأكثر من لحظة. لو تمثلت أهدافنا في تلك الوجهة فسنتوقف في نهاية المطاف عن الكفاح من أجل بلوغها، لأن ما ينتج عنها لا يأتي في معظم الحالات كما نتمنى.

لا بد أن ندرك أن حياتنا رحلة لا يجب أن نصر على تحديد وجهتها، لأن بلوغها يمكن أن يخيب أملنا.

تذكر أنك ستجد على الدوام من هو أجمل، وأغنى، وأسرع، وأصغر، وأكثر رشاقة وشعبية منك، ولا حل لذلك إلا في القبول بما تتمتع به في اللحظة الراهنة، واضعا المستقبل نصب عينيك، ومدركا على الدوام لطبيعة رحلتك.

*** معلومة مفيدة: (لا تمثل المعرفة قوة حقيقية إلا عند استخدامها!).**

قال المليونير الشهير جاي. بي. غيتي قبل وفاته بعامين: "لا يوجد ما يربط بين المال والسعادة بالضرورة، إن لم نقل إنه يأتي بنقيضها"، كما أخبرني صديقي الناصح المليونير دان بيغلي أن جهل كيفية التصرف بالمال يسبب التعاسة.

ستجد على الدوام من هو أجمل، وأغنى، وأسرع، وأصغر، وأكثر رشاقة وشعبية منك.

مر أحد أصحاب البلايين بسلسلة من الزيجات الفاشلة، وأجاب بعد قليل من التفكير حين سئل عن أكثر ما منحه السعادة، وهو صاحب الثروة الطائلة، قائلا:

"التنزه على إحدى الشواطئ الجميلة، ثم السباحة"، كما يمكن أن يفعل أفقر الناس مجانا!.

قد لا تفكر بتلك الطريقة بالضرورة، ولو علقت في شرك حالة من الكفاح بغية الحصول على مزيد من المال أو الممتلكات، فقد تربط الأخيرة بمفهومك للسعادة. يعود ذلك في الحقيقة إلى أن المجتمع يبرمجنا على طلب المزيد، وأن الرسائل الواردة من الإعلام والمعلنين تعزز فكرة اقتران السعادة بمقدار ما يملكه المرء أو يحققه، وتبدأ هذه البرمجة في الواقع حين نكون صغارا.

أذكر حين كنت طفلا أن طولي لم يكن يخولني ممارسة إحدى الألعاب التي أحببتها في مدينة الملاهي، وقد أزعجني ذلك كثيرا في حينه، ودفعني إلى العودة مجددا بعد مضي بضع سنوات، واكتساب ما يكفي من الطول لممارسة تلك اللعبة. تملكني شعور رائع حيال ذلك، ولكنني اكتشفت أن أهدافي تفوق مجرد ممارسة لعبة أحببتها في مدينة الملاهي، وان كل ما كنت أتوق إليه هو الدخول في مرحلة المراهقة، ولم يكن ذلك كافيا بكل تأكيد. تزداد مطالبنا وأهدافنا، بالتالي، انتقالا من حيازة رخصة قيادة السيارة، إلى اقتناء الأخيرة، ثم الزواج، فإنجاب الأطفال، ولا نطيق صبرا في نهاية المطاف حتى يشتد عودهم، ويغادروا المنزل. يدفعني ما سبق إلى طرح السؤال التالي: "ألا يرغب معظمنا في هذه الأيام بعيش طفولتهم مجددا، واللهو، ثم اللهو، ثم اللهو دون تحمل أي من المسئوليات التي تقض مضاجعهم؟".

من الرائع أن يُحفَّز المرء ليكافح من أجل بلوغ هدفه التالي، ومن الضروري ألا يرضى عن كل ما يفعله، لأن ذلك يمثل بداية تحوله إلى إنسان كسول وغير منتج، ولكن عدم استمتاعه، من جهة أخرى، بأي مما ينجزه يمكن أن يثبط همته بالقدر نفسه. لو توقف الإنسان عن اعتبار أهدافه بمثابة الوجهة النهائية لرحلته، وفكر في الأخيرة بوصفها تمثل حياته بكل ما فيها من اتساع وتنوع، فسيشعر بسعادة أكبر على الأرجح، وسيُحفَّز - مما يدعو للسخرية - لوضع وبلوغ المزيد من الأهداف، وسيفرحه ذلك حتى قبل تحقيق أي منها.

يمكن أن يشكل استيعاب هذه الفكرة أحد مفاتيح السعادة الحقيقية. لا أزال أذكر حين سألني أحد الأصدقاء منذ سنوات إن كنت أحب اقتناء طائرة "الجلف ستريم" (حيث يبلغ سعر الجديدة منها أكثر من 40 مليون دولار)، وقد رددت بالإيجاب على سؤاله، فمن ذا الذي يرفض التحليق بمثل تلك الطائرة؟!، ولكنني أخبرته بعدم تمثيل ذلك لأي من أهدافي. أدرك، علاوة على ذلك، أن تحقيق الأهداف يستلزم دفع ما يقابله من أثمان، ولا تستحق تلك الطائرة، في نظري، الثمن الذي سأضطر لدفعه مقابل الحصول عليها.

احتجت العديد من السنوات لتشرب هذه الفكرة، وأذكر بهذا الصدد أنني اعتدت الذهاب إلى إحدى منتجعات "ساندلز ريزورتس" الكثيرة في جزر الكاريبي، والمعروفة بجمالها وروعتها - وكأنها جنان الله على الأرض - وتأثيرها في نفوس مرتاديها. ربطتني علاقة شخصية بمالك تلك المنتجعات لعملي معه من قبل، وقد كان الإحباط يتملكني عند ارتيادها لاعتقادي بعدم قدرتي على الإنجاز مثل ذلك الملياردير (بالنظر إلى صعوبة مقارنة إنجازات المرء بتلك العائدة له).

يستلزم تحقيق الأهداف دفع ما يقابله من أثمان، ولا تستحق طائرة "الجلف ستريم"، في نظري، الثمن الذي سأضطر لدفعه مقابل الحصول عليها.

تعلمت ضرورة مقارنة إنجازاتي بأهدافي الخاصة فحسب، واستخدام الإنجازات الباهرة للآخرين كمحفز ودليل على إمكانية تحقيق كل شيء، ولم أدع أبدا بأنني اكتفيت أو رضيت بما حققته من أهداف، ولكنني احتجت الوقت للتفكير فيها بين الحين والآخر. ساعدتني رؤية المشهد بإطاره الأعم في الاعتراف برحلتي، والشعور بالسعادة والرضا الدائمين، وربما يشكل ذلك، أو التركيز على الصورة الأشمل، جزءا مما تحتاجه لتجديد نفسك، واستعادة حيويتك، والحفاظ على أهدافك، ومنع ما يقوله الآخرون عن إنجازاتك من شغل أي حيز من تفكيرك.

تعلمت ضرورة مقارنة إنجازاتي بأهدافي الخاصة فحسب، واستخدام الإنجازات الباهرة للآخرين كمحفز ودليل على إمكانية تحقيق كل شيء.

سألتكم قبلا تسجيل ما ترونه منتجا أو غير منتج من عواطفكم، وكل ما ترغبون تحقيقه من أهداف عبر العديد من التمارين، وقد حان الوقت لتنظروا بصورة أعم وأشمل إلى محفزاتكم، وعواطفكم، وأهدافكم، وتفكروا في الأوقات التي شعرتم فيها بالسعادة الحق في حياتكم. لا أعني هنا ما يضحككم عند مشاهدة ممثليكم الهزليين المفضلين، بل ما يشعركم بالسعادة في أعماقكم - وإن لم تكن تجاربكم مفرحة بالضرورة - ويداعب مشاعر الرضا، والقناعة، والتفاؤل الحقيقي لديكم، ويدفعكم إلى شكر الخالق على كل ما منحكم إياه من نعم.

أحضر بعض الأوراق، وعنون إحداها بعبارة "الأوقات السعيدة بحق"، ثم اغمض عينيك محاولا تذكر الأوقات التي شعرت فيها بالسعادة والرضا الحقيقيين في أعماقك، ودونها فيما بعد مع عرض موجز للأزمنة والأمكنة التي كنت فيها حين مررت بتلك الأوقات.

يساعد هذا التمرين في العادة معظم الناس على التواصل بشكل أكبر مع مشاعر السعادة، والرضا، والامتنان لديهم، ولو كنت تنظر إلى الأمور بمنظار إحدى المآسي التي مررت بها، أو الاكتئاب الذي تعرضت له حديثا، فسيؤدي ذلك إلى تشويه موقفك الحالي عبر تضخيم مشاعرك السلبية، ويدفعك إلى اعتبار تلك الأوقات السعيدة بمثابة جزء لن يتكرر من الماضي نتيجة ما تمر به في الوقت الراهن. إن افترضنا أن ذلك يصف حالتك الآنية بدقة، فحاول التركيز على الحقيقة المتمثلة في أن بحوزتك كتابا مليئا بالأدوات الكفيلة بمغالبة ما يواجهك من تحديات - بالرغم من كل ما تشعر به من حزن حاليا - ومساعدتك بالتأكيد في الخروج من حالتك الراهنة، والانتقال إلى مستقبل أكثر إشراقا. اعلم عزيزي القارئ، إن شعرت بأن الأوقات السعيدة قد ولت بلا رجعة، أن الوقت سيحين للشعور بها مجددا، واحرص على استخدام عقلك التحليلي للاعتراف بمزاجك الراهن، والإقرار بأن الأمور ستتغير يوما ما.

اعلم عزيزي القارئ، إن شعرت بأن الأوقات السعيدة قد ولت بلا رجعة، أن الوقت سيحين للشعور بها مجددا.

لا بد أن تدرك - بمجرد نجاحك في استحضار بعض من تلك الأوقات، وحالتك الذهنية خلالها - أن القيام بذلك من آن لآخر يمكن أن يفيدك كثيرا.

تحذير: إن اعتقدت أن استحضار تلك الأوقات يشكل بيت القصيد، فقد أخطأت كلية باعتبار أن التمرين السابق يمثل أداة يمكنك استخدامها لإعادة صياغة منظورك إلى رحلتك، لا حل مشكلاتك.

يُمَكِّن الناس أنفسهم، ويندفعون باتجاه تحقيق أهدافهم عبر الأفكار والمحفزات المختلفة. يعد التركيز على هذا النوع من السعادة أحد تلك المحفزات، ناهيك عما يمكن أن يقدمه من مساعدة في وضع رحلتك اليومية في سياقها الصحيح، ولا بأس أن تعيش يومك وتركز على حاضرك، مع الحرص على التفكير بالصورة الأشمل من وقت لآخر.

يتعين عليك، إن نظرت إلى رحلة عملك وحياتك كأي رحلة يمكن أن تقوم بها عبر البلاد، يتعين عليك إدراك أن عيش يومك وفق مبدأ "سنعبر الجسر ما إن نصله" لا يمثل تخطيطا حكيما. لا شك أنك لن تستطيع عبور الجسر حتى تصله، ولكن احتمال وجود ما يعيق عبورك له، حين تنظر إلى الخريطة لتحديد مسار رحلتك، يمكن أن يدفعك إلى استبعاده، واتخاذ طريق آخر. إن لم تنظر إلى رحلتك بصورة دورية وفق ذلك المنظور، فيمكن أن تضيع سنين حياتك في سلوك ما تجهل وجوده من الطرق الوعرة والمسدودة، لأنك تعيش يومك وفق المبدأ السابق.

يتوجب عليك، بالنظر إلى المثال السابق، الحصول على خرائط جديدة كل عام أو اثنين لمعرفة ما يبنى حديثا ويغلق من الطرق، ولأهميتها بالنسبة لرحلتك. يتمثل ما أعنيه في وجوب التفكير، والإعداد، والتخطيط لرحلتك بشكل دوري كي تبقي صورتها الأعم على مرمى بصرك.

لن يساعدك ما سبق في مواصلة العمل لتحقيق أهدافك فحسب، بل وتحسين حياتك بأكملها حين ترى مقدار التقدم الذي حققته.

يتوجب عليك التفكير، والإعداد، والتخطيط لرحلتك بشكل دوري كي تبقى صورتها الأعم على مرمى بصرك.

من السهل أن يغرق المرء في دوامة عمله اليومي، مما يوضح أهمية التركيز على الصورة الأشمل بين الفينة والأخرى حفاظا على المسار الصحيح. لو قمت بتحديد بعض الأهداف على المدى المتوسط والبعيد، فستكتشف أن النظر إلى تلك الصورة يشكل مصدرا للسعادة الداخلية التي تكلمنا عنها آنفا.

تمثل الحياة رحلة متواصلة لا وجهة لها، وتعد هذه المقولة معبرة بلا شك، ولكن فائدتها الأكبر تكمن في إدراك تلك الرحلة، والاعتراف بها، واستغلال ذلك لإبقائك على المسار الصحيح في حياتك.

*****

• الخلاصة

- لو ركزت بالمطلق على أهدافك وتجاهلت رحلتك، فسيخلو تحقيقها من أي معنى بالنسبة لك في نهاية المطاف.
- تمثل حياتنا نعمة، وأهدافنا مراحل تلك الحياة ومعالمها المهمة، ولا بد أن يتم الاهتمام بالسبل المؤدية إلى تلك الأهداف على حد سواء.
- يتمثل أحد أجزاء عملية تحديد الأهداف الملائمة في إدراك ما ستكون حياتك عليه حين تكافح لبلوغ تلك الأهداف.
- يتعين عليك الاستمتاع بحياتك خلال تحقيق أهدافك، واعتبار ذلك أحد تلك الأهداف.
- كثيرا ما يستمتع فاحشو الثراء بما هو مجاني من الأشياء.
- يمكن أن تفيدك السعادة طيلة رحلتك لبلوغ أهدافك، ويمكن أن تسبب الرحلة ذاتها السعادة لك، ويتعين عليك الاستفادة من كلتا الحالتين.
- يمكن أن يساعدك التفكير برحلتك، والاعتراف بها بين الفينة والأخرى - مع تخفيف التركيز على أهدافك إبان ذلك - في التأكد من اتباعك المسار الأفضل لبلوغها (بالنظر إلى إمكانية وجود ما يوصلك لوجهتك من الطرق الجديدة التي جهلت وجودها لأي من الأسباب).





الفصل 17

آن الأوان لإعادة تحرير شريط "الفيديو" خاصتك

لا بد وأن تكون قد شاهدت من قبل - سواء أعملت في مجال السينما، أم لم تعمل - أحد البرامج الذي يظهر كيفية تصوير فيلم معين، ويطل علينا في الواقع الكثير من ضيوف البرامج الحوارية أسبوعيا للحديث عما استلزمته أفلامهم الأخيرة من أشهر للتصوير قبل رؤيتها النور، علاوة على حذف، وتنقيح، وتحرير العديد من المشاهد المصورة التي تمتد لساعات طوال، بغية الخروج بفيلم لا تتعدى مدته التسعين دقيقة في نهاية المطاف. يعود القرار الأول والأخير للمخرج في إبقاء أو حذف ما يود من المشاهد بحيث يَخرج الفيلم بالصورة التي يريدها، وينقل رؤيته للقصة التي يطرحها ذلك الفيلم.

يتم حذف، وتنقيح، وتحرير العديد من المشاهد المصورة التي تمتد لساعات طوال، بغية الخروج بفيلم لا تتعدى مدته التسعين دقيقة في نهاية المطاف.

يحدث الأمر ذاته بمقدار أقل وأسرع في نشرات الأخبار، وبرامج نصف الساعة الترفيهية، ويفوق ما يقتطع منها أثناء التصوير ما يبث للمشاهدين، بالنظر إلى محدودية الوقت الممنوح للمخرجين (أو المذيعين، أو المراسلين) لتقديم الأخبار وآخر المستجدات، حيث يقررون ما يجب أن يذاع أو يحذف في نهاية المطاف، وسواء أكنت تدري أم لا فإن لكل منا شريط "فيديو" مصور عن حياته يعرضه لنفسه باستمرار.

تعج حياتنا بالتجارب، والقصص، والعواطف، والمرح، والمآسي، والملل، والمكائد، والعزلة، والأحداث السعيدة، والرغبات، ولا بد أن الكثيرين لم يعرضوا قصص حياتهم بتفاصيلها ويومياتها بعد، لعدم تحريرهم إياها في أذهانهم، ومراجعة أشرطة تجاربهم بغية الخروج بأكثرها تحفيزا، وتشجيعا، وعمقا، وذكاء، وإدراكا، واستشرافا، وشغفا، وتبصرا، وإلزاما. يملك البعض، في الحقيقة، ما يكفي من أشرطة "الفيديو" لإدخال التعديلات عليها بما يمكنهم من رواية قصصهم بالشكل الأفضل حينما يريدون، بينما يكتفي معظم الناس، لسوء الحظ، بمشاهدة ما اتفق من مقاطع "الفيديو" المتوفرة لديهم، دون القيام بما يكفل تحريرها بالشكل المطلوب.

يملك البعض، في الحقيقة، ما يكفي من أشرطة "الفيديو" لإدخال التعديلات عليها بما يمكنهم من رواية قصصهم بالشكل الأفضل حينما يريدون.

يتمثل الخبر الجيد في احتواء هذا الكتاب على عشرات الطرق الكفيلة بمساعدتك في النظر إلى حياتك بشكل مختلف، والوصول إلى رؤية جديدة لها. لا شك أن طريقة تأمل الحياة الجديدة هذه (شريط "الفيديو") ستقدم الفائدة لك حين تفكر بحياتك وكل ما تمر به، وتعمل على مقاطعة حالاتك العاطفية السلبية.

ولو وجدت عزيزي القارئ أنك تتابع طيلة اليوم ما هو مأساوي من أشرطة "الفيديو" المتوفرة لديك، فانتقل إلى مشاهدة ما يحفزك منها ويشجعك على تعديل مزاجك.

*** معلومة مفيدة: (لا يستطيع المزارع حصاد محصوله عبر مجرد التفكير بذلك في ذهنه).**

أود اغتنام الفرصة، مع نهاية هذا الكتاب، لإطلاعكم على بعض ما استبقيته من القصص خصيصا حتى هذا الفصل - لأن قراءتكم لها، وإدراككم حجم التغيير الذي يمكن أن يحدثه عرض شريط "الفيديو" المناسب لحالتكم الذهنية، بينما يبدو كل ما حولكم سيئا - لأن من شأن ذلك منحكم رؤية أعمق لكيفية استجابتي إلى ما مر بي من مآس سابقة، وتشجيعكم على استخدام أسلوب "الفيديو" هذا تحقيقا

لفائدتكم. أود في الحقيقة إطلاعكم كذلك على كيفية مساعدتي أحد أقاربي في إعداد أحد أشرطة "الفيديو" البسيطة التي أفادته على مر السنين.

دعوني أعبر أولا عن احترامي الشديد لرجال الشرطة في أنحاء البلاد كافة، وتقديري الكامل لمعاناتهم، والمخاطر التي يتعرضون لها، وجهودهم المبذولة في سبيل خدمتنا والحفاظ على أمننا، ولكن ذلك لا ينفي أن بعضهم، وللأسف الشديد، لا يؤدي مهمته بالشكل المطلوب، أو يسيء معاملة المواطنين، وكأنه لم يدرس العلوم الشرطية يوما ما.

لا أزال أذكر إحدى رحلاتي الطويلة نسبيا التي حلقت خلالها من فلوريدا إلى كاليفورنيا للمشاركة في برنامج تلفزيوني، وإلقاء محاضرتين في آلاباما، وويشيتا، كنساس. استيقظت صبيحة يوم الانطلاق، وقدت الطائرة إلى ويشيتا، وقد كان ذلك يوما طويلا وشاقا بالفعل، ولكن اصطحاب صديقي دومينيك لتسليتي، ومساعدتي في قيادة الطائرة، وهو المتمرس نوعا ما بالطيران، مكنني من أخذ قسط من الراحة بين الفينة والأخرى. لا بد من القول إن دومينيك كان قد ولد مثلي في جامايكا، ولكنه ذو بشرة سوداء فاتحة.

هبطنا أخيرا في ويشيتا قادمين من آلاباما، ولم نرغب في انتظار شركة تأجير السيارات حتى تؤمن لنا إحداها. قمت بمخاطبة غرفة العمليات في المطار، قبل هبوطي بالطائرة، لتأمين السيارة بمجرد هبوطنا (أفعل ذلك دائما بالمناسبة)، وقام سائق السيارة، كالمعتاد، بمساعدتنا في نقل الأمتعة إليها.

أحترم رجال الشرطة وأقدر معاناتهم، والمخاطر التي يتعرضون لها، وجهودهم المبذولة في سبيل خدمتنا والحفاظ على أمننا، ولكن ذلك لا ينفي أن بعضهم، وللأسف الشديد، لا يؤدي مهمته بالشكل المطلوب، أو يسيء معاملة المواطنين، وكأنه لم يدرس العلوم الشرطية يوما ما.

لم أكن بحاجة للذهاب إلى أي مكان قبل يوم الاثنين، وقررت استغلال ذلك، بما أننا وصلنا يوم السبت، لتوضيب الطائرة، وترتيبها خلال دقائق. استبقيت سائق السيارة، خلال وجودي في القمرة، مع أننا لم نكن بحاجة إلى مساعدة إضافية، وقد انتظرَنا طيلة قيامنا بالعمل، ولكن ذلك لم يكن ضروريا في الحقيقة. تملك الفضول السائق، كما تراءى لي، لاختلاس النظر عبر القمرة. لم أعر ذلك الكثير من الاهتمام في حينه، ولكنني كنت واثقا من عجزه عن رؤية ما يذكر لأننا تركنا جميع النوافذ مغطاة خلال تحليقنا. لا يحدث ذلك في العادة حين أقود الطائرة، ولكنني تغاضيت عنه هذه المرة لعدم وجود شخص آخر على متنها، باستثنائي ودومينيك، كي نوفر على أنفسنا تغطية نوافذها مجددا حين نصل إلى ويشيتا.

صعدت السيارة برفقة دومينيك، عقب انتهائنا، متوجهين إلى الفندق. كنت قد حددت موعدا، قبل وصولي إلى كنساس، مع أحد مصنعي الطائرات المحليين لزيارة معمله يوم الأحد، وقد تملكتنا الرغبة بالفعل لرؤية إنتاجه من الطائرات. لاحظنا حين مغادرتنا الفندق - يوم الأحد للذهاب إلى المعمل - أنه كان هادئا للغاية، وبخاصة الجناح الذي وقعت غرفتنا ضمنه.

قررنا الاسترخاء قليلا، وأخذ قسط من الراحة عند العودة من المعمل استعدادا لمحاضرة صباح اليوم التالي، ورحلة كاليفورنيا للمشاركة في البرنامج التلفزيوني، وبالرغم من أن الوقت لم يكن متأخرا في حينه، فقد غفونا سوية إلى أن سمعنا صوت قرع الباب. لم أكن واثقا في الحقيقة إن كان ذلك الصوت حقيقيا، أم أنني كنت أحلم به أثناء نومي، ولكن دومينيك كان قد استيقظ فعلا، وقام بفتح الباب ثم إيقاظي، لأجد ثلاثة من عناصر "إدارة مكافحة المخدرات" يلقون التحية علي، ويقفون أمام سريري مسلحين بمسدسات من عيار 9 ملم. لقد كان الأمر مفاجئا بالنسبة لي لأنني لم أعتد حدوثه من قبل.

لأجد ثلاثة من عناصر "إدارة مكافحة المخدرات" يلقون التحية علي، ويقفون أمام سريري مسلحين بمسدسات من عيار 9 ملم.

نعم لقد كانوا ثلاثة رجال مسلحين، وبدا أحدهم مهووسا بالميكروفون الذي يحمله، ويستخدمه في الحديث مع رفاقه الموجودين في الخارج (سأدعوه في الحقيقة "بالسيد ميكروفون")، وقد تمثل ما أدهشني بالفعل في وجود المزيد من العناصر في الخارج، وكأن اقتياد مُحاضر مثلي وصديقه يحتاج كل هذا العدد من رجال "إدارة مكافحة المخدرات"!.

أخبرني الضابط المسئول بوجود ما يدفعه من الأسباب القوية للاعتقاد بأننا اثنين من كبار مهربي المخدرات، وأنه حصل على إذن من القاضي بتفتيش طائرتي، وقد نظر "السيد ميكروفون" إلى ذلك الضابط حين بدا باستجوابنا (أعتقد أنه يدعى بالضابط المسئول لأنه يقوم بطرح الأسئلة).

نظر الأخير إلي، وسألني بشكل مباشر: "هل تحمل أية مخدرات على متن طائرتك؟"، فأجبته بالنفي، وقول التالي: "إنكم تمزحون، أليس كذلك؟، سأجري مكالمة هاتفية على الفور لأنني أعرف من دفعكم للقيام بذلك".

لم يسمحوا لي بإجراء المكالمة، وكنت لا أزال أظن حينها أن الأمر مجرد مزحة، ولكن أسلحتهم بدت حقيقية للغاية. ارتفع صوت الضابط المسئول قليلا حين طرح السؤال ذاته مجددا: "هل تحمل أية مخدرات على متن طائرتك؟!"، فنظرت إليه قائلا: "لم أكن أحمل أية مخدرات على متن طائرتي حين هبطت بها، فإن دسستموها في الطائرة بعد ذلك، فلا بد أن تكون على متنها". (ربما قلت ذلك متأثرا بالكثير من الأفلام التي شاهدتها من قبل!).

لا تعد إجابتي تلك أفضل ما يمكن الرد به، ولا أنصحكم بقولها إن مررتم بالموقف ذاته، وقد كان من الواضح أنها لم ترق لرجال مكافحة المخدرات لسبب ما، ولكنها مثلت الحقيقة على أقل تقدير.

لم يكتف الرجال بطرح الأسئلة لقناعتهم المطلقة بصحة اعتقادهم، وبأنهم ضبطوا اثنين من مهربي المخدرات المسجونين في نهاية الأمر لا محالة، بل قاموا بتفتيش غرفتنا، وأسرتها، وحماماتها، وكل ما يمكن أن يخطر في بالكم دون العثور

على شيء يذكر. يتمثل ما يفكر به الإنسان في تلك الحالة بأمرين: أولا، شكر الله على تجنب العواقب الوخيمة التي يمكن أن تحدث إن عثروا على أية مخدرات، وصحت توقعاتهم. ثانيا، عدم العبث معهم، وهم المحبطون في تلك الحالة، لأنهم يكونون أقل ودية مما تتخيلون.

اكتشف عناصر "إدارة مكافحة المخدرات" بعد المزيد من الأسئلة أنني أنتمي، وصديقي دومينيك، إلى أصول جامايكية. لا أرى في الحقيقة أي علاقة لمكان ولادتنا بتواجدنا في ويشيتا ذلك اليوم، ولكن ذلك مثل على ما يبدو إجابة مقنعة عن تساؤل أولئك العناصر حول ما يمكن أن يجمعنا - وأنا الأمريكي الأبيض، وهو الأسود - بصداقة حقيقية.

اشتهر نوع الطائرة التي كنت أقودها في حينه بنقل المخدرات لقدرتها على حمل الكثير من الأوزان، ويمكن أن يكون ذلك - بجانب أصولنا الجامايكية - ما دفع رجال مكافحة المخدرات إلى الاعتقاد بصدقية اتهاماتهم.

أنتمي، وصديقي دومينيك، إلى أصول جامايكية، ولا أرى في الحقيقة أي علاقة لمكان ولادتنا بتواجدنا في ويشيتا ذلك اليوم، ولكن ذلك مثل على ما يبدو إجابة مقنعة عن تساؤل أولئك العناصر حول ما يمكن أن يجمعنا - وأنا الأمريكي الأبيض، وهو الأسود - بصداقة حقيقية.

علمت عندئذ السبب الكامن وراء الهدوء المريب للفندق، وتبين لي لاحقا أن "إدارة مكافحة المخدرات" قد نشطت في تعقبنا، بعد فترة قصيرة من وصولنا إليه، نتيجة معلومة تلقتها من أحدهم في المطار: "شابان أسود وأبيض يرفضان تلقي أي مساعدة في المطار، ويغطيان جميع نوافذ طائرتهما المناسبة تماما لنقل المخدرات". لا بد أن يمثل هذا ما وصل إلى رجال مكافحة المخدرات من معلومات، وإلا كيف يفسر ما حدث؟.

لا أستطيع أن أصدق، حتى يومنا هذا، أن فرع "إدارة مكافحة المخدرات" في ويشيتا قد كرس كامل طاقاته لملاحقتنا نتيجة معلومة بسيطة تلقاها من أحد موظفي المطار المرتابين، ولو قدر لأحدكم رؤية العدد الكبير من الضباط والعناصر الذين قاموا بتلك المهمة، لظن بكل تأكيد أننا نتزعم إحدى عصابات المخدرات الكبيرة في البلاد!.

لا أستطيع أن أصدق، حتى يومنا هذا، أن فرع "إدارة مكافحة المخدرات" في ويشيتا قد كرس كامل طاقاته لملاحقتنا نتيجة معلومة بسيطة تلقاها من أحد موظفي المطار المرتابين.

لقد أغلقوا كامل الجناح الذي وقعت غرفتنا ضمنه لأربع وعشرين ساعة تقريبا، ووضعونا تحت المراقبة الشديدة، وتبعونا إلى معمل الطائرات للتحقق مما فيه، وسألونا خلال الاستجواب عما كنا نفعله هناك. أعتقد أنني بدوت صغير السن إلى حد ما في نظرهم كي أبدي كل هذا الاهتمام بالطائرات، ولا أستبعد أن تكون الفكرة التالية قد جالت بخاطرهم: "لا يستطيع أي كان شراء الطائرات الباهظة، ولا بد أن يكون اهتمام هذين الشابين بها نابعا من استخدامها في نقل المخدرات" (بالحديث عن الأفكار المقيدة!).

هذا وقد أخبر رجال مكافحة المخدرات موظفي الفندق بأننا تاجران كبيران لها، مما منحهم أسبابا كافية للخشية على حياتهم (يتمثل ما يدعو للسخرية في أنني لم أتعاط المخدرات ولو لمرة واحدة في حياتي!)، وقد بالغوا في إخافتهم دون أي مبرر نتيجة تلك المعلومة الخاطئة، وأمروهم بإطلاعهم على أي مما نطلبه أو نتحدث به معهم، مما يفسر معرفة رجال مكافحة المخدرات بذهابنا إلى معمل الطائرات (حيث كنا قد سألنا موظفي الفندق عن كيفية الوصول إليه).

فصلني رجال مكافحة المخدرات عن دومنيك أثناء التحقيق، واقتادونا إلى المطار كل على حدة، وقد تطابقت روايتانا بكل بساطة لصدقهما. ازداد عدد

العناصر من حيث لا أدري حين وصلنا إلى بوابة أمن المطار، وشعرت حينها بضرورة التخفيف من حدة الموقف قليلا عبر حس دعابتي، فنظرت إلى "السيد ميكروفون" قائلا: "سيكون من الطريف أن أحاول فتح الباب في هذه اللحظة لأهرب منك، أليس كذلك؟"، ولكنه لم يكن يتحلى بروح الدعابة ذاتها لسوء الحظ!.

كنت قد شاهدت الكثير من أفلام ومسلسلات الشرطة من قبل، وعلمت نتيجة ذلك أننا بلغنا مرحلة مؤثرة من مجرى الأحداث، فقد وصلت ودومنيك أخيرا إلى المطار، وتم اقتيادنا إلى طائرتي الجاثمة هناك، حيث سئلنا للمرة الأخيرة: "هل أنتما واثقان بعدم وجود ما يمكن أن تخبرانا به بعد؟"، فرددت بالإيجاب متسائلا: "من خدش طلاء طائرتي؟".

أجاب العنصر قائلا: "الكلب فعل"، فسألته مندهشا: "من؟!"، فأردف قائلا: "أرسلنا أحد الكلاب المدربة على إيجاد المخدرات داخل طائرتك، وقد جن جنونه لأنه اشتم بعضها، وهو ما مكننا من استصدار مذكرة بتفتيش الطائرة، فهل ما زلت على ثقتك ذاتها بعدم وجود أية مخدرات على متنها؟"، فأجبته بإصراري ذاته نافيا.

تم اقتيادنا إلى طائرتي الجاثمة هناك، حيث سئلنا للمرة الأخيرة: "هل أنتما واثقان بعدم وجود ما يمكن أن تخبرانا به بعد؟"، فرددت بالإيجاب متسائلا: "من خدش طلاء طائرتي؟".

لا شك أن جميع العناصر المتواجدين هناك كانوا ينتظرون تأكد مزاعمهم على أحر من الجمر كي يظهروا على شاشات التلفزة، ويسهبوا في الحديث عما بذلوه من جهد خارق حتى الوصول إلى هذا الإنجاز العظيم!.

دلف الضابط المسئول إلى الطائرة، وفتش المكان الذي كنت (أخبئ) فيه أقراصي المدمجة وشرائطي، وجميع الصناديق الحاوية على أوراق محاضراتي، واحدا بعد الآخر دون العثور على أي إشارة حتى إلى ما يمكن أن يتعلق بالمخدرات، مما أحبطه بالطبع، ولكم أن تصدقوا أننا لم نحصل على أي اعتذار، وإن أرسلوا لنا شيكا بعد تسعة أشهر لقاء الأضرار التي سببها الكلب المدرب لطلاء الطائرة.

ذهبت إلى ويشيتا لمجرد إلقاء محاضرة، ومشاهدة بعض الطائرات، والاسترخاء قليلا في طريقي إلى كاليفورنيا، وقد مثلت هذه المغامرة ما يمكن أن أضيفه إلى مجموعتي الخاصة من أشرطة "الفيديو" بكل تأكيد. أتيح لي الاستمتاع بسرد ما حصل في وسائل إعلام ويشيتا المحلية، والتحدث عن زيارتي القصيرة لها، وإجراء الكثير من المقابلات التي لم يسمع الناس خلالها سوى روايتي للقصة، لأن رجال مكافحة المخدرات، ولسوء الحظ، كانوا قد فقدوا ذاكرتهم جزئيا، ولم يتحدثوا بأي شيء لوسائل الإعلام!. لا زلت أتساءل حتى يومنا هذا ما إذا تمت محاسبة المسئولين عن ذلك الخطأ أم ترقيتهم!.

لم يعثر الضابط المسئول على أي إشارة حتى إلى ما يمكن أن يتعلق بالمخدرات، مما أحبطه بالطبع، ولكم أن تصدقوا أننا لم نحصل على أي اعتذار.

من المهم أن تكون مرنا وقابلا للتغيير، وقد تضطر لإعادة تحرير شريط "الفيديو" خاصتك مع تغير الظروف. لا بد أن نتغير باستمرار لأننا نواجه ما هو جديد ومختلف من الأمور في حياتنا. يُقدر الناس التغيير، على سبيل المثال، حين يرزقون بأطفالهم، وينظرون إلى الأمور بمنظار مختلف عما سبق، ولا بد لكل منا أن يعدل طريقة تفكيره وحياته ليتمكن من الاستمرار.

يتعين عليك، إن تحسنت أوضاعك المادية، أو - لسوء الحظ - تدهورت، أن تدخل التعديلات على شريط "الفيديو" خاصتك، ولا تنس أن تكيفك السريع مع ظروفك الجديدة، كلما بدأت في اختبار ما لا تفكر به من الأشياء، سيساعد في تحسين حياتك في نهاية المطاف.

يولد النجاح بحق من رحم الفشل، وتتمثل إحدى أعظم فوائد عدم السماح للأشياء بشغل حيز من تفكيرنا في تمكيننا من الإبداع، والابتكار، وإتقان طرق جديدة للقيام بالأشياء بالنظر إلى رحلتنا المستمرة عبر المجهول، واحتمال تعرضنا للفشل خلالها.

تشكل رحلات الفضاء مثالا رائعا على ذلك، فقد كان مجرد التفكير بها يمثل ضربا من الجنون قبل عقود خلت، ولكن الناس نجحوا في النهاية بالهبوط على القمر حتى، فهل ضحوا بحياتهم في سبيل ذلك؟. بكل تأكيد، ولكن عدم استسلامهم شكل الدافع الرئيس لاستمرارهم في المحاولة، وقد تحسنت رحلات الفضاء وتقنياتها في نهاية المطاف بفضل الحوادث، والفشل، وما دفعا إليه من ابتكار وتجديد.

أذكر أنني حلقت قبل عدة سنوات بطائرة مستأجرة عائدا من جزر الكاريبي، وأنني فقدت ضغط وقود المحرك أثناء ذلك، حيث بدأ الوقود بالتدفق من غطاء المحرك إلى النافذة. استطعت الرؤية بالكاد حينها، وكنت أحلق فوق اليابسة، وتعين علي إيقاف الرحلة والهبوط سريعا، وقد نجحت في إيجاد ما يمكن اعتباره مدرجا في أوقات الطوارئ، وهبطت فيه بالفعل. يمكن في الحقيقة لذهنك أن يتلاعب بك خلال تجربة كهذه عبر إيقاعك في دوامة السؤال التالي: "هل أواصل الطيران أو أتركه؟". لا بد من الإقرار بأنني فكرت - بشيء من الخفة - في العودة على ظهر الخيل في تلك الأثناء، ولكنني حلقت في اليوم التالي مباشرة عائدا للوطن.

قد لا يحلق البعض مطلقا بعد تجربة كهذه، ولكنني فكرت قائلا لنفسي: "لقد بذلتُ الكثير من الجهد، والوقت، والمال في سبيل تعلم الطيران، وسيعد توقفي عنه مضيعة لكل ذلك". جعلتني تلك التجربة طيارا أفضل في الحقيقة (وحفزتني كذلك على شراء وصيانة الطائرات الخاصة، والتقليل من استئجارها قدر الإمكان). لقد كانت كلفة تدريبي مرتفعة، ولكن جزءا مهما منه تمثل في كيفية التعامل مع الحالات الطارئة، مما يثبت أنه لم يذهب سدى في نهاية المطاف.

يفقد بعض الناس أقرباءهم أو أصدقاءهم في حوادث تحطم الطائرات، ويمكن أن يختاروا عدم التحليق مرة أخرى نتيجة ذلك، وقد سمعت بمن فقدوا أحبتهم في حوادث تحطم السيارات، ورفضوا ركوبها مجددا مستعينين بأقدامهم في التنقل. يشكل هؤلاء في الحقيقة مثالا ساطعا عمن لا يعيدون تحرير أشرطة "الفيديو" خاصتهم، مع كل ما يتطلبه ذلك من جهد واستمرارية.

سمعت بمن فقدوا أحبتهم في حوادث تحطم السيارات، ورفضوا ركوبها مجددا مستعينين بأقدامهم في التنقل، ويشكل هؤلاء في الحقيقة مثالا ساطعا عمن لا يعيدون تحرير أشرطة "الفيديو" خاصتهم.

إن كنت تتفق معي في ذلك، فافعل شيئا في سبيله، ولا تكتف بمجرد الإيماء حين تقرأ هذا الكتاب قائلا: "نعم، أوافقك الرأي" لأن ذلك آخر ما أودك أن تفعله. اعلم عزيزي القارئ أنك لن تستفيد بما أطلعتك عليه إن لم تعمل وفقه، وتواظب على ذلك حتى النهاية، مما يعني انتقالك من مرحلة القبول إلى الاعتقاد (الذي يعود الصادق منه فحسب بما هو حقيقي من النتائج في النهاية). يتمثل ما تظهره إعادة تحرير تفكيرنا من تحد، حين تشتد الصعاب، في حقيقة خضوعنا لعواطفنا اللحظية، وعجزنا عن رؤية ما هو أبعد من مشكلاتنا.

ربما أشير عليك من قبل باستذكار نجاحاتك واستحضارها، وهو أمر جيد عموما، ولكن يوجد في الحقيقة ما هو أكثر نجاعة منه، ويتمثل في التركيز على ما استطعت تغييره من فشلك السابق أيضا، وتحويله إلى نجاحات تفخر بها عند إعادة تحرير شريط "الفيديو" خاصتك.

يعود استحضار النجاح بالفائدة دون شك، ولكن التركيز على ما أوصلنا إليه يفيد بصورة أكبر، وهو ما تهدف إليه الخطوة الثالثة المعنونة "بالمشاعر والتجارب الإيجابية الجديدة" في "عملية الخطوات الأربع". لا تنسوا أنني أخبرتكم من قبل بوجوب كتابة المشاعر والتجارب الإيجابية الجديدة بجانب السلبي والقديم منها، لأن ذلك يساعدكم في تذكر رحلتكم - وإن كانت مؤلمة في بعض الأوقات - نحو النجاح. لا بد أن جميعنا يحب سماع قصص الفوز بعد الخسارة، وهو ما تهدف إليه الصفحة الثالثة مجددا، وكثيرا ما تكون الرحلة إلى القمة مؤثرة ومحفزة في نظري إن كانت أكثر إيلاما.

يوجد ما هو سهل من الطرق التي استخدمتُ هذه الفكرة عبرها لمساعدة قريبي على احترام ذاته، وترسيخ قناعته بقدرته على تحقيق كل شيء.

كثيرا ما تكون الرحلة إلى القمة مؤثرة ومحفزة في نظري إن كانت أكثر إيلاما.

اعتدت وضع قريبي ستيفن في قمرة الطائرة، وتعليمه قيادتها منذ كان في الخامسة من عمره تقريبا، ثم مساعدتي في التواصل مع المراقب الجوي، بل وحتى التحدث معه حين بلغ التاسعة. كنا نستعد في إحدى المرات للإقلاع على مدرج إحدى المطارات الخالية من أبراج المراقبة، حيث يقوم الطيار في تلك الحالة بالتبليغ عن وجهته عبر المذياع ليتلقى الرد من أحدهم إن وجد، ثم يواصل إعطاء المعلومات عن موقعه على المدرج، ووجهة رحلته، وغير ذلك بحيث تتمكن كل الطائرات الموجودة في المطار بالتحرك بسلام.

أخبرت ستيفن بما يجب عليه قوله حين كنا نهم بالإقلاع، وقد كان ذلك طويلا نوعا ما مما دفعه للنظر إلي قائلا: "لا أستطيع قول كل ذلك، لا أستطيع"، فأجبته: "بل تستطيع لأنك مضطر إلى ذلك بحكم تواجدنا على المدرج"، فما كان منه إلا الاستجابة لطلبي.

هنأت ستيفن على نجاحه في المهمة فور إقلاعنا، وذكرته خلال الرحلة بما حدث في ذلك الموقف قائلا: "هل تذكر ما قلته لي حين كنا على وشك الإقلاع، وسألتك التحدث عبر المذياع؟".

طلبت من ستيفن ترديد جوابه المتمثل في تلك اللحظة بعبارة "لا أستطيع"، ثم سألته: "ولكن ما الذي حدث في النهاية؟"، فأجابني: "لقد فعلتها!"، فما كان مني إلا القيام بتهنئته مجددا لتعزيز نجاحه.

سألت الطفل مجددا: "إن ظننت أنك لا تستطيع القيام بأمر ما، فما هي الحقيقة؟"، فأجابني بفخر قائلا: "أنني أستطيع"، وهكذا أضفت مقطعا مهما إلى شريط "الفيديو" خاصته.

لا زلت أذكر ستيفن حتى الآن بإنجازه ذاك متحدثا عن الموقف بتفاصيله، وقد فعلت ذلك لآخر مرة في نهاية الأسبوع الماضي حين كان برفقتي. أحرص في

الحقيقة على القيام بذلك مرة في الشهر على الأقل، وبصورة مفاجئة، وغير مرتبطة بأي من المواقف التي يمكن تواجهه (سأقوم بالتأكيد بتذكيره عند حدوث تلك المواقف أيضا، مع أنني أفعل ذلك بكل الأحوال منذ سنوات عديدة).

أنوي في الحقيقة الاستمرار بتذكير ستيفن للسنوات المقبلة، كتعزيز متواصل للفكرة المتمثلة في قدرته على تحقيق كل شيء، واستغلال لذلك الموقف الذي انتصر فيه على عبارة "لا أستطيع"، والذي يمكن أن يستخدمه فيما بعد كمحفز على الانتصار في المواقف الأخرى. لا شك أن ذلك الموقف بسيط للغاية، ولكن أثره قوي جدا، وسيساعده بالتأكيد في السيطرة على أفكاره المستقبلية، لا العكس.

ماذا عنك عزيزي القارئ؟، هل يوجد في حياتك الشخصية أو العملية ما لا تقوم به من الأشياء التي ينبغي عليك القيام بها؟، وهل يوجد من التجارب السلبية - التي مررت، أو غيرك، بها - ما يشغل حيزا من تفكيرك، ويمنعك من المضي قدما؟.

آمل في الحقيقة أن يمنحك هذا الكتاب الكثير من الأفكار والأدوات الكفيلة بمساعدتك في إعادة تحرير تفكيرك خلال رحلتك. يتعين عليك، إن أردت إتقان ذلك، أن تمتلك النية في التغيير، وتبقي عقلك مفتوحا، وتثق بحدسك، وتستخدم عواطفك ومشاعرك لتحقيق فائدتك عوضا عن السماح لها بالسيطرة عليك. احرص عزيزي القارئ على مواصلة العمل لتحديد ما تود تحسينه في حياتك، وتحتاج فعله، وإن كان بسيطا من الأشياء، بغية الوصول إلى النتائج المرجوة.

ثق بحدسك، واستخدم عواطفك ومشاعرك لتحقيق فائدتك عوضا عن السماح لها بالسيطرة عليك.

لا يتحقق ما تراه من نجاح الآخرين - كالأزواج السعداء في حياتهم بالرغم من طيلة فترة زواجهم، أو رجال الأعمال والمبيعات البارزين على سبيل المثال - لا يتحقق ذلك بين عشية وضحاها لأنه يمثل جزءا من خطة أشمل تطلب العمل لتنفيذها مدة طويلة، فاحرص على إيجاد الوسائل الكفيلة بتقدمك في تنفيذ الخطة التي وضعتها،

ولا تدع يوما يمر دون القيام بما يحقق ذلك التقدم، وما وضعته من أهداف، وواصل العمل على اكتساب مزيد من السيطرة، وإعادة تحرير شريط "الفيديو" خاصتك باستمرار.

*****

• الخلاصة

- تعد تجارب الحياة كثيرة مما يصعِّب عليك التفكير بكل أيامك، ويوجب عليك تلخيصها كلما أخذت دقيقة من الوقت لتعرف نفسك.
- لو كانت حياتك فيلما سينمائيا، فسيتعين عليك أن تجملها في شريط من خمس دقائق.
- يمكن أن يساهم اختيار المقاطع الأفضل لشريط "الفيديو" خاصتك في تغيير منظورك بأكمله.





الفصل 18

تنشيط حياتك بالرغم من العقبات، والارتقاء بها

ستواجه العقبات في حياتك بغض النظر عن مسراك، أو خططك وأهدافك المستقبلية، أو حتى أحلامك، ويتعين عليك - بالنظر إلى أن معظم الناس يطورون في العادة خططا شاملة لتحقيق أهدافهم - أن تعمل لتحقيق كل منها، وأن تطلع باستمرار على اللائحة التي وضعتها لها، وتدخل التعديلات عليها بجانب تصرفاتك، وتقيم مقدار ما تحققه من تقدم، وتحاول الإنجاز بقدر ما أمكنك.

تتمثل الحقيقة في أن الناس لا يضعون أهدافهم في العادة إن لم يدربوا على ذلك، وأن معظم الوالدين والمدرسين لا يطلعون الأطفال على القيمة الحقيقية لتحديد الأهداف، ناهيك عن توضيح أهمية ذلك. يظن الكثير من حديثي العهد بفكرة تحديد الأهداف وجدولها الزمني، حينما يبدؤون العمل لتحقيق أهدافهم ثم تعترضهم العقبات، يظن الكثير منهم أن بلوغها صعب للغاية، ولا يكلفون أنفسهم عناء المتابعة لتقاعسهم عن مجابهة الصعاب، وخشيتهم من الفشل. يتمثل ما يدعو للسخرية حقيقة في أن الكثير من العقبات والتحديات تواجه من لا أهداف لهم من المسيرين على غير هدى، والذين ينحصر همهم في النهاية بمجرد تجاوزها ومغالبتها.

ستواجه العقبات وإن عشت حياتك يوما بيوم دون وجود أية أهداف كبيرة فيها، فلم لا تسع، بما أن ذلك حادث بكل الأحوال، إلى تحديد أهدافك، وإعطاء سبب لما يواجهك من تحديات على أقل تقدير؟!.

ستواجه العقبات وإن عشت حياتك يوما بيوم دون وجود أية أهداف كبيرة فيها، فلم لا تسع، بما أن ذلك حادث بكل الأحوال، إلى تحديد أهدافك؟!.

ستثبط العقبات من همتك بصورة أكبر إن افتقدت الرؤية، والأهداف، والتخطيط في حياتك. يتمثل ما يحط العزيمة على وجه الخصوص في أن مواجهة العقبات - مع الافتقار إلى الرؤية الواضحة، والحافز النابع من الهدف - يمكن أن تولد المزيد من المواقف السلبية كالذي يتبناه الناس، ويقعون في شراكه بسهولة، متمثلا في الموقف التقليدي المكرر: "تحدث الأشياء السيئة لي على الدوام".

*** نصيحة مفيدة: (لا يميز الجهاز العصبي بين الحقيقة والخيال، فتخيل المزيد!).**

يساعد امتلاك الرؤية، وذهنية تحديد الأهداف، ودرجة من التحكم بالذات، على النقيض مما سبق، في إدراك أن العقبات تشكل جزءا لا يتجزأ من الحياة، وأنها تعلمنا الدروس في الكثير من الحالات، أو ما لا يتعدى تقدير بلوغ أهدافنا، ومغالبة تحدياتنا. يحمل إدراكنا للمشكلات، والعقبات، والتحديات، مع ذلك، معنى جديدا للغاية حين نمتلك الأهداف. لا يعني ذلك بالضرورة أننا لا نعاني أو ننزعج من وجود تلك العقبات، ولكنه يؤكد إدراكنا لحقيقة أن امتلاكنا الأهداف والرؤى يفرض علينا السفر عبر المجهول في كثير من الحالات، مما يأتي بدوره بكثير من التحديات المفاجئة التي يتعين علينا توقع حدوثها، وإمكانية فشل ما نضعه من خطط في الكثير من الأحيان لمواجهتها.

يحمل إدراكنا للمشكلات، والعقبات، والتحديات معنى جديدا للغاية حين نمتلك الأهداف.

لو قارنا ذلك بمن يعيشون على غير هدى، فسنجد أنهم لا يهتمون بتحقيق أي نتائج في حياتهم، مما يفقدهم الدافع للتعامل مع المشكلات التي يتعرضون لها،

والتحديات الناتجة عنها، أو إخضاع ظروفهم، ومنعها من السيطرة عليهم. لن يتمكن أولئك، مع افتقارهم لأية أهداف في حياتهم، من تبني الفكر التحفيزي المجابه لما يتعرضون له من مشكلات، بل التقاعس والتباكي على حالهم لا أكثر!.

هل تذكرون حين أخبرتكم في السابق عن صديقي الذي اشترى الفندق المهجور الواقع على مرمى حجر من المطار الدولي، والشاغر لفترة طويلة، ما منع الناس من مجرد التفكير بشرائه؟. لقد مثل شراء ذلك الفندق، والعمل على إحيائه من جديد - بالرغم من معارضة الجميع لتلك الخطوة، واعتبارهم إياها ضربا من الجنون - مثل الكثير من التحديات دون أدنى شك، ولكن صديقي، الوافد الجديد على عالم الفنادق في حينه، لم يسمح لرأي الناس بشغل أي حيز من تفكيره لأنه وضع ذلك الهدف نصب عينيه، واستطاع تجاوز التحديات الناتجة عنه في نهاية المطاف.

ربما تظنون الآن أن صديقي مجرد مغامر طائش نجح في امتلاك فندق صغير لحظه السعيد لا أكثر، وهو ما يجافي الحقيقة تماما لأن من أتحدث عنه هو غوردن "بوتش" ستيوارت صاحب سلسلة المنتجعات الأولى في العالم منذ ما يزيد على عشر السنوات (بما في ذلك "ساندلز، وبيتشيز ريزورتس" الشهيرة). لقد أصبح "بوتش"، كما يحلو لرفاقه تسميته، واحدا من أنجح مالكي الفنادق والمنتجعات في العالم، كما امتلكت شركته أكثر من عشرين منتجعا سياحيا من الدرجة الأولى في الكاريبي (جامايكا، جزر توركس وكيكوس، وانتيجوا، والباهاما، وسانت لوسيا) حيث قدرت قيمة بعضها بما يفوق المئة مليون دولار. لا شك أن الرجل يتمتع بكثير من التأثير في المنطقة، إن لم نقل العالم بأسره، وقد تمكن لوضوح رؤيته وغاياته من اتخاذ القرارات الكفيلة بتجاوز ما واجهه من عقبات، وتنشيط حياته وحياة الآخرين من حوله بالرغم من تلك العقبات.

سيكون بمقدورنا المضي قدما بكل ثقة حين نطور الحالة الذهنية الكفيلة بمنع الآخرين وأفكارنا السلبية من شغل حيز من تفكيرنا، ناهيك عن امتلاك القدرة على التفكير بما يراه الآخرون سخيفا من الاحتمالات أو الأفكار، واعتباره طبيعيا، بل

وقابلا للتنفيذ. سيوجد ذلك عالما من الاحتمالات العملية اللامحدودة، والخيارات المذهلة، عالما لا يستطيع الآخرون رؤيته بكل بساطة.

سيكون بمقدورنا المضي قدما بكل ثقة حين نطور الحالة الذهنية الكفيلة بمنع الآخرين وأفكارنا السلبية من شغل حيز من تفكيرنا.

انتهز الفرصة لقضاء بعض الوقت مع "بوتش" من آن لآخر، ويمكن لأي من يتواجد مع شخص بمستواه، ويطلع على طريقته في إدارة العمل، وعقد الصفقات، أن يلحظ بوضوح أنه، وبعد سنوات طوال من عدم السماح للآخرين أو غيرهم من الأشياء بشغل حيز من تفكيره، أنه نجح في تطوير ثقة هائلة بنفسه مستندا إلى نجاحاته البارزة. يملك الناس في الحقيقة، حين يصلون إلى هذا المستوى، القدرة الدائمة على البدء في مغامرات تجارية جديدة، وابتداع ما هو حديث من الأساليب لإنجاز الأشياء، وانتهاز فرص النجاح التي لم يفكر بها أحد من قبل، وتحويل الأفكار إلى حقيقة واقعة، كما لا يتملكهم الشك بتلك القدرة مطلقا بالرغم من كل العقبات التي تواجههم خلال مسيرتهم.

سيوجد ذلك عالما من الاحتمالات العملية اللامحدودة.

يتمثل ما اكتشفته حين خالطت الناجحين من رجال الأعمال الذين يجنون مئات الملايين، إن لم نقل البلايين من الدولارات، في امتلاك جميعهم مقدارا هائلا من الثقة بالنفس بما يؤهلهم ليكونوا رمزا لها، ويحميهم من الانشغال بآراء الآخرين، وغيرهم من الأشياء. تنبع هذه الثقة في الحقيقة من حرصهم الدائم على إضفاء المزيد من المشاعر والتجارب الإيجابية الجديدة إلى صفحتهم الثالثة في "عملية الخطوات الأربع"، مما يمنحهم وفرة منها. سيؤدي خلو صفحتك الثالثة من تلك المشاعر والتجارب إلى إضعاف ثقتك بنفسك وهزها، ناهيك عن أن مشاطرة الآخرين بما تملكه من أفكار جديدة يمكن أن يزيد من تأثرك بآرائهم حولها، وهو ما يؤدي في النهاية إلى إضعاف شخصيتك، وتفكيرك، ومن ثم نتائجك.

يشكل السير ريتشارد برانسون مثالا عظيما آخر عن تنشيط الحياة والارتقاء بها - بالرغم من العقبات التي تعترضها - بما يملكه من ثقة هائلة، وسجل عظيم من النجاحات في مجال الأعمال، وسمعة ذائعة الصيت كرحالة ومغامر عبر العالم. لقد قام برانسون باستثمارات كبيرة في مجال رحلات الفضاء التجارية، وستكتشفون، إن تتبعتم أيا من مغامراته، أن ذلك الملياردير العاشق لركوب المناطيد، والسيارات المائية لا يأخذ نفسه على محمل الجد، ويملك حسا من المرح في كل ما يقوم به، ناهيك عن ابتياعه ست مركبات فضائية، فكيف بالله عليكم يمكن لأحدهم أن يقوم بذلك لو ترك الآخرين يحتلون رأسه؟!.

ابتاع السير ريتشارد برانسون ست مركبات فضائية، فكيف بالله عليكم يمكن لأحدهم أن يقوم بذلك لو ترك الآخرين يحتلون رأسه؟!.

لا يمكن امتلاك قدرة "بوتش" وبرانسون على إيجاد الرؤى وتحويلها إلى حقيقة واقعة بين عشية وضحاها، بالنظر إلى أن ما حققاه، وغيرهما من النجوم اللامعين في مجال الأعمال، هو عظيم ومذهل كما يقول العديد من المراقبين. يمكن للمرء أن يتفهم هذا التقييم على ضوء تحصيل هذين السيدين لبلايين الدولارات سنويا، ولأن ثروتهما الشخصية تفوق الخيال، ولو تم توجيه السؤال التالي إلى معظم الناس: "هل يمكنك أن تصبح مثلهما في يوم من الأيام؟"، فسيجدون صعوبة كبيرة في الإجابة عنه، بالنظر إلى الفجوة الهائلة بين حياة الطرفين.

يمكن للمرء أن يتفهم هذا التقييم على ضوء تحصيل هذين السيدين لبلايين الدولارات سنويا، ولأن ثروتهما الشخصية تفوق الخيال، ولو تم توجيه السؤال التالي إلى معظم الناس: "هل يمكنك أن تصبح مثلهما في يوم من الأيام؟" فسيجدون صعوبة كبيرة في الإجابة عنه، بالنظر إلى الفجوة الهائلة بين حياة الطرفين.

لا تسمح لتلك الفجوة، مع ما سبق، باعتراض طريقك لأن ذلك يقلل من شأنك وقيمة قدراتك الحقيقية باعتبار أنك تنظر إلى نهاية الطريق لا بدايته، وإليك ما أعنيه بالتحديد: لو تمثل كل ما تملكه في قبو وجهاز كمبيوتر، وطلب منك القيام بطباعة إحدى المجلات الطلابية لمدرستك، فهل يمكنك فعل ذلك؟. أعتقد بالإيجاب، ولكن عدم إتقانك الطباعة أو الكتابة سيدفعك إلى إقناع أحد الطلاب بمساعدتك ليس إلا.

ما رأيكم بهذا السيناريو: هل يمكنكم العمل في بيع مكيفات الهواء؟. حسنا، يقوم بعض من يفتقدون الثقة بقدراتهم في مجال المبيعات بالتشكيك بأنفسهم، فدعوني أجعل الأمر أكثر جاذبية بالنسبة لهم: هل يمكنك بيع مكيفات الهواء إن كنت تعيش في جزيرة استوائية صغيرة، وحارة جدا، ولا يملك إلا القليلون من سكانها مكيفات الهواء؟، وألا تظن في تلك الحالة أنك ستكون في موقع مبيعات أفضل؟.

تمثلت أولى مغامرات ريتشارد برانسون في طباعة مجلة طلابية في قبوه، كما باع "بوتش" ستيوارت مكيفات الهواء في إحدى جزر جامايكا. يرد معظم الناس، حين أسألهم عما إذا كانوا يعتقدون أن بإمكانهم طباعة مجلة طلابية، أو بيع مكيفات الهواء في جزيرة كاريبية، يرد معظمهم بالإيجاب، ولكن يوجد فرق هائل مع ذلك بين تلك الأعمال البسيطة، وما وصل إليه كلا الرجلين في نهاية المطاف. يتمثل ذلك الفرق في ثلاثين عاما من الفكر الاستقلالي، وصنع القرار، ثلاثين عاما من الإيمان بنفسيهما وأهدافهما، ثلاثين عاما من عدم السماح للآخرين بشغل حيز من تفكيرهما.

لو عملت على أي شيء خلال ثلاثين عاما، فلا بد أن تحقق بعض النجاح فيه (وإن لم يصبح الجميع من أصحاب المليارات في تلك الحالة). كثيرا ما ننظر إلى نجاح الآخرين مهتمين بما وصلوا إليه الآن فحسب، ومتعامين عن كل ما مروا به كي يبلغوا تلك المرحلة. أستطيع الجزم بأن ريتشارد برانسون لم يكن يفكر، حين كان يطبع المجلات الطلابية في قبوه، بأنه سيمتلك "شركة طيران، وأخرى ناجحة جدا

للتسجيلات، وستا من المركبات الفضائية" لإدراكه بأن الأمور تحدث بالتدريج لا دفعة واحدة.

يتعين عليك تذكر بعض الأمور بينما تعمل على تشكيل صورتك الأشمل: أولا، ستواجه على الدوام ما لا تتوقعه من التحديات، فتعامل معها، وامض قدما. ثانيا، يتطلب الأمر على الدوام أكثر مما تتوقعه من وقت لبلوغ أهدافك الكبيرة، بل والصغيرة أيضا في كثير من الأحيان، فلا تجعل من جدولك الزمني عائقا لك، وعدل خطتك لتمضي قدما. ثالثا، اعتبر العملية برمتها بمثابة رحلة تقوم بها، فإن ارتبط رضاك بتلك الرحلة عوضا عن الأهداف التي تتوج نهايتها، فسيتحسن كل ما يتعلق بحياتك. أخيرا، لا تسمح لأي مما يوجد خارج نطاق حكمك على الأمور بالتأثير فيك بحيث تتخلى عن أهدافك، واستمع للنصح من أهله، وتجنب التفاؤل اللاعقلاني، وامض قدما في تنفيذ خططك، ولا تدع الآخرين يحتلون رأسك على الإطلاق.

لا تسمح لأي مما يوجد خارج نطاق حكمك على الأمور بالتأثير فيك بحيث تتخلى عن أهدافك.

أجاب ريتشارد برانسون، حينما سئل عن كيفية تعامله مع ما يواجهه من عقبات، قائلا: "أستجمع قواي، وأحاول مجددا بعد إعداد العدة لذلك، متسلحا بما اكتسبته من فشلي السابق (لاحظوا أنه استخدم كلمة "فشل"). لقد علمتني والدتي على الدوام ألا أندم على ما مضى، بل أمضي قدما نحو التالي. أشعر بالدهشة حقيقة من الوقت والجهد الذي يضيعه الناس في التركيز على فشلهم، عوضا عن بذل ذلك الجهد في مشروع آخر. أستمتع بإدارة شركة "فيرجين"، ولا أعتبر الانتكاس بمثابة تجربة سيئة، بل بالأحرى فرصة جديدة للتعلم".

ماذا عن "بوتش" ستيوارت؟ لا أعتقد كذلك أنه كان يفكر، عند تركيبه مكيفات الهواء في بيوت الناس، بأنه سيمتلك "أفضل سلسلة للمنتجعات في العالم، وعددا من اليخوت، والطائرات الخاصة".

يستلزم تحقيق النجاح الوقت، ويمكن أن يعتبر ذلك سببا إضافيا يدفعنا لاعتباره رحلة متواصلة لا وجهة لها، وغير مقيدة بزمان أو مكان. لا ينبغي عليك التفكير بأنك تحتاج ثلاثين عاما أخرى، أو القلق نتيجة بدئك متأخرا، فقد بدأ الكولونيل ساندرز، صاحب سلسلة مطاعم "كنتاكي" الشهيرة للوجبات السريعة، بدأ في مغامرته التجارية تلك بعد بلوغه سن التقاعد. لا بد أن ندرك إذا أن الأمر يحتاج الوقت، وأننا نستطيع البدء في أي وقت كان.

قد يبدو كلامي مكررا، وممجوجا، ومغرقا في التفاؤل، ولكن نجاح أولئك المشاهير في تطبيقه لا يعني عجزكم عن ذلك. من الممكن أن تعتقدوا بصعوبة، إن لم نقل استحالة، بلوغكم مرحلة برانسون وستيوارت الحالية، ولكن ذلك لا يمنعكم من البدء بالطريقة المتواضعة ذاتها التي دشنا بها حياتهما العملية. لم يكن جورج هاريسون، في الحقيقة، يكتب كلمات أغاني فريق "البيتلز" الشهير في البداية، بل كان يعزف ويغني فقط، بينما تولى جون لينون وبول مكارتني كتابة جميعها، إلى أن قال جورج: "أستطيع القيام بذلك إن استطاعا القيام به"، ثم بدأ الكتابة، وجنى المزيد من الملايين.

من يريد أن يصبح مليارديرا؟

لا ينكر معظم الناس أنهم يتمنون الوصول إلى مرحلة برانسون وستيوارت، والتمتع بثرائهما الفاحش بما فيه من بذخ، ورفاهية، وامتلاك طائرات ويخوت فخمة، وتمضية عطلات رائعة. أقترح بأية حال على كل من يقرأ هذا الكتاب أن يضع هدف التحول إلى ملياردير نصب عينيه، ولا ينطبق هذا الأمر علي شخصيا لعلمي بالثمن الذي دفعه كلا الرجلين للوصول إلى هذه المرحلة، ولعدم استعدادي لدفع ذلك الثمن. أطمح لبلوغ أهداف مهمة مع ذلك، وأهتم، بالتحديد، بمعرفة ما مكنهما من الوصول إلى ما وصلا إليه دون السماح للناس أو الأشياء بشغل حيز من تفكيرهما. سيمكنني ذلك بدوره من معرفة ما أستطيع إنجازه على الصعيد المهني، والارتقاء بحياتي الشخصية والعملية إلى حيث أريد، وتحقيق ما أطمح إليه طالما

سارت خطتي وفق قيمي، ومبادئي، ومعتقداتي، وتلك العائدة لعائلتي. بإمكانكم فعل الشيء ذاته بكل تأكيد.

لا أطمح بأن أصبح مليارديرا لعلمي بالثمن الذي دفعه كلا الرجلين للوصول إلى هذه المرحلة.

لو نجحت في تبني الحالة الذهنية لهؤلاء الناجحين، فستتمكن من شق طريقك، والتقدم فيه، وتحديد ما تود بلوغه في حياتك الشخصية والعملية، وامتلاك السيطرة. سيملأ ذلك حياتك بالإثارة، ويجعلها ذات مغزى بكل تأكيد.

*****

• الخلاصة

- لا تعني مجرد معرفتك بكيفية تجاوز ما كان يعيقك بأن كل شيء سيسير بسلاسة من الآن فصاعدا.
- ستتمكن بفعل تحديد أهدافك وبلوغها، والمحاولة المستمرة لتجديد نظرتك إلى رحلتك من البقاء متيقظا، والتقدم في الاتجاه الصحيح.
- يفوت معظم الناس، للأسف، فرصة امتلاك السيطرة على حياتهم.
- لا يعني عدم قيام أي كان بما تود فعله أنه غير قابل للتنفيذ، ويمكن أن تكون أول من يقوم به.





الفصل 19

"املأ كأسك بحيث تفيض لمساعدة الآخرين"

لا بد أن معظم البالغين يحسون بمتعة العطاء، ولا أذيع سرا إن قلت إن مساعدة المحتاجين، أو تقديم الهدايا للأطفال، ورؤية الفرحة في أعينهم تمنح المرء ما لا يوصف من الحيوية، والسعادة، والرضا.

لا ينتبه الكثيرون في الواقع إلى أن شعور الإنسان بالسعادة يقل كثيرا حين يجبر على تقديم الهدايا، وأشعر بالحزن حقيقة لمن يهبون لشعورهم بالذنب، لا لرغبتهم في العطاء. لا شك أن الفعل واحد في كلتا الحالتين، ولكن المشاعر السلبية المرتبطة به في الأولى تقلل من متعة العطاء إلى حد كبير، إن لم يكن بالمطلق.

أحثكم على العطاء بقدر ما أمكنكم، ومتى ما أمكنكم، بسبب الحالة الذهنية التي يمنحكم إياها، ولا تظنوا أنني أحد من يعتنقون الفكرة القائلة بأن "جميع الأحلام تتحقق إن آمن المرء بها"، لأنها سخيفة للغاية في نظري، ولكنني، ومما يدعو للسخرية، مقتنع بأن الإيمان القوي بالأشياء يساعد في تكوين الحالة الذهنية التي تمكن المرء من تحقيق ما يؤمن به. يمكن للعبارة السابقة في الحقيقة أن تصبح أكثر دقة إن أدخلنا عليها بعض التعديلات: أملكُ القناعة بأن إيمانك بهدف ما، واستعدادك للعمل بغية تحقيقه، والاستفادة من الظروف المتناغمة معه سيمكنك على الأرجح من بلوغه، وكل ما ترغب من الأهداف تقريبا.

قد تكون العبارة الثانية أقل رونقا، ولكنها أكثر دقة بكل تأكيد، وإن كان هدفك متمثلا في العطاء ومشاركة الآخرين، فستتمكن من إيجاد السبل الكفيلة بتحقيقه في نهاية المطاف.

يتفق معظم الناس على أن مساعدة الآخرين مهمة للغاية، ويبدو أننا نشعر بمتعة أكبر حين نعطي الآخرين، ونساعدهم دون مقابل، ولكن ينبغي علينا، وإن حصلنا على ذلك المقابل، أن ندرك أن للعطاء ثمنه، وهو ما يضفي طابع التحدي على بذل الجهد، والوقت، والمال، والعواطف لمساعدة الآخرين.

يبدو أننا نشعر بمتعة أكبر حين نعطي الآخرين، ونساعدهم دون مقابل

هل سبق لك أن حاولت مساعدة أي من الأشخاص المكتئبين والمحبطين؟. إن رددت بالإيجاب فعليك أن تحذر في المرة المقبلة من إمكانية تأثرك بعواطفهم السلبية تلك، وهو الثمن الناتج عن مساعدتهم في تلك الحالة. يمكن أن يأتي الثمن في الحقيقة بأشكال متعددة كالمال، أو الوقت، أو غيرهما من الأشياء، فانتبه إلى كلفة مساعدتك كيفما كانت.

لو افترضنا أنك توافقني الرأي حول أهمية مساعدة الآخرين، فسيتعين عليك إدراج بند التعويض في خطة مساعدتك، فلو كنت تهب المال مثلا، فلن تكون قادرا على القيام بذلك لفترة طويلة إن انتهى الأمر بإفلاسك. لا شك عندي أن معظم الناس يتفقون على ذلك، ولكنني أرى من وقت لآخر من يهبون ما لا طاقة لهم به من المال لشعورهم بالذنب حيال امتلاك ما قد يظنه البعض كثيرا.

يمكن أن يعتبر معظم الناس امتلاك الطائرات تبذيرا، وأعرف في الواقع من قد يقترحون بيع طائرتي، وإنفاق ثمنها في الأعمال الخيرية. يفتقد ذلك للموضوعية بشدة في نظري لأنني لو لم أكن عاشقا للطيران، أو مندفعا لامتلاك الطائرات، لما كنت عملت بجد لتحقيق ذلك الهدف، ناهيك عن أنني أقوم من حين لآخر بنقل الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة وعائلاتهم بالمجان إلى أماكن مختلفة لتلقي العلاج عبر برنامج "آنجل فلايت". لا بد أنكم تتفقون معي على أنه لن يكون باستطاعتي مساعدة أولئك الناس لو لم أكن أملك طائرة كبيرة بما يكفي لنقلهم، وميزانية تكفل لي القيام بتلك الرحلات، وأنني لن أستطيع متابعة الإنفاق على

أعمال الخير، ومساعدة العائلات المحتاجة، إن لم أحافظ على الدخل الذي يمكنني من القيام بذلك.

أعرف في الواقع من قد يقترحون بيع طائرتي، وإنفاق ثمنها في الأعمال الخيرية، الأمر الذي يفتقد للموضوعية بشدة في نظري.

ينطبق الأمر ذاته على العطاء العاطفي، فلو كنت توظف عواطفك ومشاعرك في مساعدة الآخرين، فسيتعين عليك تجديد طاقتك العاطفية. يقوم بعض الناس بذلك عن طريق التركيز على الأمور المحفزة والإيجابية في حياتهم، بما يكفي لتمكينهم من مساعدة الآخرين عاطفيا.

لو افترضنا، بناء على ما سبق، أن منح الممتلكات أو الأموال يستلزم العمل على جني المزيد منها، وأن العطاء العاطفي يتطلب القيام بما يكفل إغناءك، وتمكينك من الناحية العاطفية، فكيف سيكون بمقدورك إيجاد المزيد من الوقت لمساعدة الآخرين؟. لن تستطيع بكل تأكيد إيجاد المزيد من الوقت، بل بالأحرى تكريس ما هو أكثر أو أقل منه لأنشطتك المختلفة، وإعادة ترتيب أولوياتك.

أود - بالنظر إلى أن معظم الناس يدركون وجوب جني المزيد من المال، كي يتمكن المرء من منحه للآخرين - أود التركيز على المتطلبات الأخرى للإنفاق على ضوء ما أعتقده بوجوب اتسام المرء بشيء من الأنانية كي يكون واهبا جيدا.

ولا أخفي إعجابي في الحقيقة بما قالته المذيعة الشهيرة، والمليارديرة العصامية أوبرا وينفري بهذا الصدد: "املأ كأسك بحيث تفيض لمساعدة الآخرين".

✻ معلومة مفيدة: (نشكل حصيلة كل ما اختبرناه منذ ولادتنا حتى اللحظة).

يدرك المرء، حين يفكر بهذه المقولة، كم هي ممكّنة وذات مغزى لأصحاب الشخصيات العصامية والمنجزة، ويصبح حافز الإنسان، في الواقع، لمواصلة العمل بغية التقدم في حياته أقوى ما يكون حين ينبع عطاؤه من رغبته، لا شعوره بالذنب.

يندفع الناس من تلقاء ذاتهم - حين يحفزون من قبل أهدافهم، ويدركون فوائد مساعدة الآخرين - للإنجاز بغية تحسين أوضاعهم، وإفادة الآخرين منها، وهو ما يحقق الخير للجميع، ولكن ذلك يتطلب ما هو أكثر من المال في الحقيقة.

إن لم تقم بما يمكِّنك، ويغنيك، ويحفزك، ويعوضك، حين تنفق وتساعد الآخرين، فسيتم استنزافك في النهاية بكل تأكيد.

أعرف الكثير من الآباء الذين يبذلون كل ما في وسعهم، ويضحون بالغالي والنفيس في سبيل إسعاد عائلاتهم، وأطفالهم على وجه الخصوص. تتمثل مشكلة أولئك، حسب اعتقادي، في أنهم لا يوازنون ما يمنحونه لعائلاتهم بما يملكونه، وينبغي عليهم تعويضه، ولعلهم يعتبرون سعيهم ذلك كواجب يتحتم عليهم الوفاء به، ولكن نجاحهم في إيجاد السبل الكفيلة بتعويض مواردهم المبذولة يمكن أن يمنحهم المزيد لتقديمه لعوائلهم، دون أن يستنزفهم ذلك يوميا. يشعر معظم هؤلاء الآباء، لسوء الحظ، بالذنب إن سمحوا لأنفسهم بأخذ بعض الوقت بعيدا عن أطفالهم أو أعمالهم لتجديد حيويتهم، وتنشيط أذهانهم، ولكن ذلك يظل أفضل من إهمالهم لحياتهم العائلية والمهنية في نظري.

إن لم تقم بما يمكِّنك، ويغنيك، ويحفزك، ويعوضك، حين تنفق وتساعد الآخرين، فسيتم استنزافك في النهاية بكل تأكيد.

يؤدي السماح لأنفسنا بالوصول إلى هذه المرحلة، دون استعادة السيطرة، إلى جعلنا أكثر عرضة لجميع التأثيرات السلبية من حولنا، وقابلية للسماح لها بشغل حيز من تفكيرنا، وعجزا عن التخلص منها بكل تأكيد.

هل تعرف ما الذي ينبغي عليك فعله إن أردت ملأ كوبك أولا؟. حسنا، يتعين عليك، إن أردت مواصلة الاستمتاع بما تجزله من عطاء، أن تأخذ بعض الوقت لإراحة نفسك قليلا، بالنظر إلى ما يحققه ذلك من فائدتين: أولا، التوقف لالتقاط الأنفاس، والإحساس بمتعة اللحظة، مع ما يمثله ذلك من متعة بحد ذاته. ثانيا،

الابتعاد عما يستنزف مواردنا، وتجديدها كي نتمكن من الاستمرار في مساعدة الآخرين، دون الشعور بأنها تبدد طاقاتنا، أو ما يعني الحرص على جني المزيد كي نستطيع إعطاء المزيد.

ستتمكن، إن أتقنت الموازنة بين ما تعطيه وتأخذه، من الاستمرار فيما تقوم به، وحماية نفسك من الاستنزاف، علاوة على ما ستشعر به من رضا في حياتك.

ستتمكن، إن أتقنت الموازنة بين ما تعطيه وتأخذه، من الاستمرار فيما تقوم به، وحماية نفسك من الاستنزاف.

ابحث عما يملأ كوبك في كل لحظة، مثلما أفعل يوميا، حيث أحاول القراءة لبعض الوقت، وقيادة السيارة بنفسي قبل ذهابي للعمل - دون تشغيل مذياعها - لحاجتي إلى الهدوء المطبق كي أتمكن من التفكير، علاوة على التواجد الدائم مع الناس في العمل، أو المحاضرات، أو المقابلات. أحب مخالطة الناس ومساعدتهم، ولكن الجانب المهني من شخصيتي يحتاج لأن يملأ أيضا، ولا يمكنكم تصور ما يحققه لي التمتع ببعض الهدوء بين فترة وأخرى، لأنه يجدد طاقتي دون أي كلفة تذكر على الصعيد المادي.

ماذا عنك عزيزي القارئ؟. ربما تجدد طاقتك عبر السير، أو القيام ببعض التمارين، أو قراءة الجريدة في فناء منزلك بينما تحتسي القهوة، فافعل كل ما من شأنه تجديد طاقتك كي تتمكن من مساعدة الآخرين.

احرص على ملء كوبك بمجرد إدراكك لماهية ما ينشطك ويمدك بالطاقة، ولا تنس أننا لا نقوم بذلك من أجلنا فحسب، بل لامتلاك القدرة على مساعدة الآخرين أيضا. اعمل على إغناء نفسك كي تغني حياة الآخرين من حولك

احرص على ملء كوبك بمجرد إدراكك لماهية ما ينشطك ويمدك بالطاقة.

لا شك أن من يملكون الكثير قادرون على إعطاء الكثير. لقد كان بإمكان آندرو كارنيغي، رجل الصناعة الأمريكية في القرن التاسع عشر، أن يصبح أول ملياردير في تاريخ الولايات المتحدة لو لم يهب تسعين بالمئة من ثروته على امتداد ثمانية عشر عاما، وقد رد بحبور لا يخلو من الاستخفاف على سكرتيره حين حذره من استنزاف ثروته قائلا: "أسعدتني بسماع ذلك، فحدثني عنه دوما!". شهدت الحقبة ذاتها أيضا جون دي. روكفللير، أحد أغنى رجال العالم في حينه، والمتبرع بسبعمئة وخمسين مليون دولار من ثروته الخاصة.

اعمل على إغناء نفسك كي تغني حياة الآخرين من حولك.

لقد قرأت لتوك كتابا كاملا عن الإنجاز، وتجاوز العقبات، والانتقال إلى المرحلة التالية في حياتك، واطلعت على قصص بعض من حققوا نجاحات مذهلة في حياتهم، ومجموعة كبيرة من الأدوات التي يمكنك استخدامها في كفاحك لمواجهة ما يفرض عليك من تحديات. أؤكد أنك ستحقق قدرا أكبر من الفائدة في رحلتك إلى المرحلة التالية من حياتك إن ساعدت الآخرين طيلة هذه الرحلة، فعش غنيا، وامنح الكثير، واملأ كأسك بحيث تفيض لمساعدة الآخرين.

*****

• الخلاصة

- ينبغي أن تتمثل إحدى متع رحلتك الحقيقية بالعطاء.
- اعمل كثيرا، وأنجز في حياتك، وابلغ أهدافك، وأعط الآخرين.
- لا تعط بانتظار الحصول على مقابل لا تناله في كل الأحيان، بل بدافع من رغبتك بالعطاء، وصوابية القيام به.
- يبقي العطاء الأمور في سياقها الصحيح.
- ستحفز على الأرجح - إن كنت تتمتع بشخصية منجزة - من قبل أهدافك الشخصية، والعملية، والروحية، وامتلاك بعض الأشياء، فاحرص على عدم التفريط بكل ما عملت من أجله لأن من شأن ذلك حرمانك مما يحفزك، والقضاء عليك دون أدنى مبالغة.
- يتعين عليك، من جانب آخر، أن تمنح الآخرين على الدوام شيئا مما تملكه.
- أؤكد أنك ستحقق قدرا أكبر من الفائدة في رحلتك إلى المرحلة التالية من حياتك، إن ساعدت الآخرين طيلة هذه الرحلة.
- عش غنيا، وامنح الكثير، واملأ كأسك بحيث تفيض لمساعدة الآخرين!.




9789960541327